

¡Conócete!

(Curso de Psicología utilitaria)

Trascrito por
Eduardo José Peláez Peláez

PREFACIO

Este libro no pretende ser un texto de Psicología, de la Nueva Psicología, ni es técnico por su carácter ni por su exposición. Su propósito es, exclusivamente, presentar los principios utilizables de la Nueva Psicología en llana y sencilla forma, de manera que pueda ser comprendida y *utilizada* por cualquier persona de común inteligencia. Ni siquiera hemos intentado el uso de una delicada fraseología o elevado estilo; todo se ha sacrificado al lado útil y práctico.

Como se verá por un examen de sus páginas, seguimos las líneas de la ley del pensamiento que tan rápidamente va llegando a la generalidad, dejando a un lado toda teoría o intento de acechar la definitiva naturaleza de la mente o lo que hay detrás de la mente, ciñéndonos únicamente a este lado de la cuestión: "*¿Para qué es bueno?*" "*¿Qué se puede hacer con ello?*" "*¿Cómo obrará?*" El lado metafísico o filosófico del asunto lo hemos evitado deliberadamente, por las razones antes indicadas.

Este volumen será el primero de una serie de obras que formarán el "Curso completo de la Nueva Psicología". En cierto modo, viene a ser un volumen de introducción al Curso, aun cuando independiente y que se aparta de los otros; realiza su cometido y enseña sus propios métodos e ideas. Es completo en sí mismo y, sin embargo, oficia de introducción a las otras obras para el lector que desee seguir el asunto con mayor extensión.

La nota dominante del libro se encontrará en la pregunta (la piedra de toque) que decide el grado positivo de las ideas, pensamientos, sentimientos, emociones, deseos y otros estados mentales; pregunta que exponemos a la conclusión. La pregunta es: "*¿Me hará esto más fuerte, más poderoso, más capaz, más eficaz, mejor?*" Abrigamos la creencia de que un cuidadoso estudio de este trabajo capacitará al lector para aplicar con éxito la citada pregunta en todos los momentos de la vida.

WILLIAM WALKER ATKINSON

CAPÍTULO PRIMERO

LA NUEVA PSICOLOGÍA

La Psicología; definición y objeto. – La Psicología no es una ciencia nueva; origen y evolución. – La Psicología no es una ciencia práctica. – La "Nueva Psicología"; origen y objeto. – La Nueva Psicología es práctica, laborable y utilizable siempre. – Características y acción de la Nueva Psicología.- Misión de este libro.

La Psicología es la ciencia de la mente. Su objeto es el estudio científico de la misma, de sus funciones, sus leyes y sus actividades. El estudio de la psicología abarca la consideración de los varios estados mentales, tanto en el terreno consciente como en el subconsciente, incluyendo "sensaciones, deseos, mociones, conocimientos, raciocinio, decisiones, voluciones y otras manifestaciones semejantes", como ha expuesto con tanto acierto el profesor William James.

La Psicología no es una ciencia nueva. Su historia se remonta a tiempos remotos en la historia de la evolución intelectual de la raza. Durante algún tiempo se la consideró simplemente como una rama de las diversas que forman la metafísica y participaba del carácter brumoso de esta rama del pensamiento. Pero, saliendo gradualmente de la bruma, fue por último claramente definida como un estudio científico mejor que como una rama de la metafísica o de la filosofía.

A semejanza de cualquier otra ciencia, se basa en leyes y hechos comprobados y no en supuestas teorías abstractas. Dejando a un lado las opuestas teorías que atañen a la discutible naturaleza de la mente, se ciñe exclusivamente a los actuales trabajos, actividades y operaciones de la mente, y a las leyes que aparecen dirigiendo tales manifestaciones. En vez de enunciar teorías sobre el origen y naturaleza de la mente, y luego ir de la teoría a hechos que refuercen la teoría, la psicología comienza a practicar métodos científicos, y procede a examinar hechos y fenómenos para formular luego principios fundamentales. Dejando para la metafísica y la filosofía las especulaciones concernientes a la mente abstracta y su relación con el alma, la psicología dedica su atención entera al cuidadoso y científico examen de las leyes activas de la mente, sus efectos, consecuencias, condiciones y modo general de acción.

Pero, aun cuando esta trinchera ha sido ganada, la psicología no ocupa aún su práctico lugar en los asuntos de la vida cotidiana del pueblo. Aun cuando divorciada de las vagas especulaciones de la metafísica y la filosofía, y limitándose a probables hechos y

principios, la psicología conserva todavía en mayor o menor grado, un abstracto y poco práctico aspecto en la mayor parte de la raza.

Aun cuando considerando hechos y principios de una manera científica, y adaptándose mejor a los *cómo* que a los *por qué* de las formas de la actividad mental, la psicología no ha conseguido aun su lugar en la lista de las ciencias que son capaces de actual aplicación en los diversos órdenes de la actividad humana. Mientras se la reconocía como una parte necesaria en la educación mental de un hombre o de una mujer, era considerada, sin embargo, por las masas, como algo poco práctico y de ninguna utilidad. Las preguntas: *"¿Para qué es buena?"*, que se hacían las gentes prácticas y de negocios, *"¿Cómo he de usarla?", ¿De qué puede servirme?", "¿Qué beneficios reporta?",* se las hacía asimismo el público en general. Y la respuesta no llegaba nunca.

Pero, surgiendo de semejantes preguntas, directas o derivadas, nació un nuevo grupo de psicólogos que, infatigables, echaron los fundamentos de la hoy llamada "Nueva Psicología". Esta vanguardia empezó a trabajar sobre la base de una psicología utilitaria, una psicología que puede *emplearse* en la vida cotidiana, una psicología laborable. Esta vanguardia no usó el término de la "Nueva Psicología", ni quizá se dieron cuenta sus miembros de que desarraigaban la ciencia del abstracto campo que había ocupado hasta entonces. Desearon meramente llevar a la práctica los principios ya descubiertos, poner al pueblo en condiciones de "hacer cosas" con estos principios, en lugar de ver meramente en ellos algo un poco diferente de los principios metafísicos y filosóficos sin embargo, muy similares en naturaleza. Aquellos hombres y mujeres eran los inconscientes obreros de las bases de lo que hoy se llama la pragmática escuela del pensamiento, esa escuela que sustenta que la verdad y el valor de una ciencia, filosofía o idea, consiste en su valor cuando se aplica y pone en práctica: *"¿Qué hará?" "¿Qué utilidad tiene?" "¿Qué puede lograrse con ello?" "¿Para qué es bueno?*, siendo las pruebas hechas por esa nueva escuela de pensamiento.

Y sobre los cimientos erigidos por aquellos primeros pensadores prácticos, se ha levantado el edificio de la "Nueva Psicología", o mejor dicho los primeros pisos de este edificio, pues continúa la construcción, y el conjunto parece destinado a exceder con mucho, en grandeza y magnificencia, a los sueños más maravillosos de sus primeros constructores. La Nueva Psicología ha realizado admirables progresos desde los comienzos del presente siglo. Aun cuando sus cimientos fueron echados durante el pasado, los actuales muros han sido levantados durante los últimos cincuenta años, y puede considerársela justamente como un producto del siglo XX. Algunos pensadores de la antigua escuela protestan contra esta aplicación de la pragmática prueba a la psicología, reclamando que debe continuar permaneciendo en el campo del pensamiento abstracto. Pero estos filósofos luchan contra la corriente de evolución y verdaderamente se ponen en evidencia, yendo contra la entera avalancha del moderno pensamiento y de la moderna actividad. La tendencia de la época es decididamente utilitaria, y la pragmática prueba se aplica rígidamente a todo lo que brota en el campo del pensamiento: *"¿Para qué sirve eso? "¿Qué puedo hacer con ello?" "¿Qué beneficios reporta?"* Estas son las características preguntas de la época, y todo cuanto se

ofrezca a la mente pública debe ser sometido a esta prueba, y vive o muere según el grado de certeza que resulta de los requerimientos.

La Nueva Psicología es práctica, laborable, utilizable, primero, después y siempre. Su verdadera existencia descansa sobre su conveniencia con estos principios. Todo el esfuerzo de sus propagandistas y maestros va encaminado al objeto de hacer practicables las leyes de la mente. Ya no se trata de informar a las gentes lo *"que son justamente"* ciertas facultades mentales o estados, ni aun *"justamente cómo"* ellos actúan. El nuevo psicólogo se apresura a informar a sus discípulos justamente de lo que estos principios y leyes significan para él, con el fin de aumentar su eficacia mental, robusteciendo sus cualidades positivas, y restringiendo e inhibiendo sus facultades y cualidades negativas. El discípulo queda informado de las varias cualidades mentales que posee y de las leyes de su actuación; pero (y aquí existe la diferencia entre la antigua y la nueva psicología) también se le enseña cómo estas leyes pueden ser aplicadas al florecimiento, mejoramiento y reconstrucción de su ser mental. La forma de construcción, en la nueva psicología, ha sido tomada de su antigua posición, de un asunto para conferencias, sermones y admoniciones siguiendo las líneas de la sana advertencia y el prudente consejo, y ha sido colocada bien al frente como un campo práctico para experimentación, práctica y exacto cumplimiento. El discípulo no se ve ya obligado a contentarse con el mandato de: *"Usted hará esto así o así"*; hoy se le enseña justamente cómo este *"así o así"* puede realizarse. Se le enseña la labor práctica de *"hacerlo por su propio ser"*, de acuerdo con los bien comprobados y sencillamente expuestos métodos y principios.

Otro importante rasgo de la obra de la Nueva Psicología ha sido la traslación de ciertas poco comprendidas fases de actividad mental desde las regiones de lo oculto y del misticismo, a los reconocidos y al menos parcialmente comprendidos fenómenos de la psicología. Mucho de lo que primitivamente se consideraba una parte de la "psicología anormal", tiene hoy su merecido puesto en la psicología normal de las escuelas. Nos referimos especialmente al admirable campo de la actividad mental separado del rango de la conscientividad, conocido generalmente como campo "subconsciente", "subjetivo" o "subliminal". Considerados primero como pertenecientes a las fases anormales de acción mental, estos campos se conceptúan hoy como conteniendo dentro de ellos nueve décimas partes de nuestras actividades mentales, por lo menos. El campo de la conscientividad, ha sido reconocido en la actualidad como conteniendo tan sólo una pequeña porción de las actividades de la mente. Y por tal razón la Nueva Psicología ha dedicado la mayor parte de su actividad a la exploración de estas, hasta hoy, no sospechadas regiones de la mente, siendo el resultado el descubrimiento de muchas cosas tan extrañas como admirables, examinadas científicamente, y clasificadas. Y en esta exploración los investigadores han conseguido proyectar mucha luz sobre varias oscuras cuestiones que fueron previamente negadas o atribuidas a lo sobrenatural. La Nueva Psicología ha salido airosa en demostrar que tan lejos como le fue posible extender sus investigaciones, no hay nada sobrenatural, que todo es natural, que lo que se consideró sobrenatural es simplemente un fenómeno natural, cuya naturaleza fue comprendida, y que la ley y el orden naturales están siempre en evidencia en estas nuevas y comprendidas fases de la mente.

Y, fiel a su pragmático origen, la Nueva Psicología no se ha contentado con una mera exploración y examen de estas subconscientes regiones de la mente. Tan pronto como hubo descubierto, examinado y clasificado, empezó a investigar el lado práctico de la cuestión. Empezó a considerar y plantear la manera como este lado práctico podría utilizarse en todos los casos de la vida humana, tanto para contribuir al desarrollo de las cualidades, como para disminuir y anular los defectos. El *"qué es ello"* va seguido del *"cómo actúa ello"* y seguidamente del *"cómo puede ello usarse"*; el *"para qué es bueno"* de los pragmáticos.

Y este es el espíritu en que ha sido escrito este libro sobre la Nueva Psicología. Muy poco tiempo y espacio hemos dedicado a la teoría o especulación concerniente al *"porqué"*. El objeto e intento de la obra está íntimamente ligado al *"como"*, fase del sujeto, particularmente el *"cómo"* de su uso y su labor. La pragmática idea domina a través de la obra entera, teniendo siempre presente la conciencia del *"para qué sirve ello"* y *"qué haré con ello"*. Ciñéndonos estrechamente al punto de *"cómo hay que hacer las cosas"*, confiamos en conducir a nuestros lectores con toda seguridad sobre los mares de la Nueva Psicología al puerto del Éxito completo.

CAPÍTULO II

EL EGO, O MI MISMO

La filosofía y la Física. – El "Ego" y el "Alter Ego", o "Me"; sus propiedades y atribuciones respectivas. – El "Ego" o "Yo" es el Pensador, el Conocedor, el Sentidor, el Actor, y es siempre el mismo; el "Me" es un haz de estados de conscientividad, o de cosas, y cambia constantemente; el "Me" de hoy no es el de ayer, ni el de mañana. – No se puede decir lo que es el "Yo"; es y nada más. – Lo único que se puede saber del "Yo". – Relación entre el "Yo" y la Nueva Psicología. – La que ésta le dice, lo que ésta le brinda al ser humano.

Los antiguos tratados de psicología comienzan generalmente por una consideración de la naturaleza de la mente. Algunas autoridades se apoyan en el concepto metafísico de la naturaleza inmaterial de la mente, mientras que otras dictaminan que la mente es un producto o manifestación del cerebro, y, por consiguiente, material en naturaleza. Pero la Nueva Psicología ha preferido abandonar esta discusión en manos de los maestros de otras ramas de la ciencia filosófica, particularmente en razón a que los antiguos psicólogos, casi invariablemente, concluían la discusión admitiendo que la mente, en su definitiva naturaleza, era desconocida. Los escritores modernos han convenido con el escritor que dice que *"la Psicología viene tan obligada a comenzar diciendo lo que sea la mente, como la Física tiene que partir de la vejetoria cuestión de lo que es la materia"*. Y como la física se ocupa exclusivamente de los fenómenos de la materia, así la nueva concepción de la psicología trata únicamente de los fenómenos de la mente.

Nosotros hemos pensado que los lógicos requerimientos del caso indican que debemos empezar nuestra consideración del sujeto general de la Nueva Psicología por un examen del sujeto del Ego o *mí mismo*, que encontramos en el centro de toda consciente acción mental. Considerar el ego o mí mismo desde un punto de vista puramente científico y psicológico, es una empresa bastante ardua, y especialmente desde el momento en que el sujeto particular se considera generalmente como perteneciente al campo de la metafísica o la filosofía, campo en el que hemos anunciado nuestra intención de no penetrar. Pero pensamos que existe una forma de considerar el ego o mí mismo desde una estricta posición psicológica y punto de vista, y esta consideración es la que ofrecemos a nuestros lectores.

Toda persona inteligente hace uso del mental concepto del "Yo", de esa individual conscientividad que es el pensador del pensamiento, el sentidor del sentimiento, el actor del acto, el hacedor del hecho. Todo intento de definir o explicar la naturaleza de este "Yo", fracasa necesariamente; es un algo que no puede ser explicado, y es conocido solamente por su propia presencia en la conscientividad. En último caso nuestra conscientividad conoce que ello *es*, sin explicarnos por qué, cómo o qué es ello. Pensamos como queramos iremos a parar siempre a un mismo punto, justamente al punto de que habíamos partido; al "Yo" *es*, y nada más. A todo individuo consciente se le presenta siempre una percepción del "Yo" en la conscientividad del "Yo soy". En todo pensamiento, sentimiento y manifestación de voluntad, existe siempre esta conscientividad de "Yo soy" en el individuo. Es siempre el "Yo" pienso, o "Yo" siento, del "Yo" en la conscientividad del "Yo soy". En todo tal, al cual se refiere todo sentimiento; el cual participa en todo pensamiento; y del cual emana todo esfuerzo de voluntad. Toda referencia a un estado mental dentro de nosotros nos brinda una realización de la presencia de este "Yo". Con todo individuo está siempre el "Yo soy". El individuo no puede decir nunca en verdad "Yo no soy". Este "Yo", tal cual *es*, es el conocedor, el actor, el pensador, el vidente, el hacedor. Es la esencia de todos y de cada uno de los estados mentales. Para muchas personas la percepción del "Yo", o ego, o mí mismo, es muy clara y distinta. Para otras se presenta más o menos involucrada en la conscientividad del secundario "Yo", mi mismo subordinado, alter-ego, o "Me", como lo ha llamado el profesor William James. Quizá la mejor manera de poner al lector en condiciones de distinguir el "Me" del "Yo", será considerar el último en el primero y después invitarle a considerar y reconocer el verdadero ego o "Yo". La distinción es algo sutil, pero una ligera consideración nos la revelará. La diferencia esencial es que el "Yo" es el *algo* que conoce, siente y quiere, mientras que el "Me" es aquella parte del mí mismo que es conocida del "Yo" como estados mentales, sentimientos, pensamientos e impulsos de la voluntad. El cuerpo del hombre, y las sensaciones físicas, etc., son una parte de su "Me", el cual puede ser examinado, considerado y dirigido por su "Yo". Sus sentimientos, penas, placeres, prejuicios, opiniones, inclinaciones y las demás cosas mentales que considera como parte de sí mismo, son solo porciones del "Me", pues todo ello puede ser examinado, cambiado y gobernado por el "Yo". El "Me" en todas sus partes y fases, es siempre el "objeto" de contemplación por el "Yo"; esto es, *aquello hacia lo cual* se extienden los poderes del "Yo". Y el "Yo" es siempre el "sujeto" de su contemplación de las cosas del "Me"; esto es, *aquello que es la esencia* de la contemplación. Consideremos unos pocos ejemplos, de modo que lo expuesto resulte más claro.

Nosotros vemos una cosa. Aquí hay tres fases de la visión, a saber: 1), la cosa vista, que es algo fuera tanto del "Yo" como del "Me"; 2), la operación mental conocida como "Vista", que pertenece al "Me"; y 3), el algo que *ve*, que es el "Yo". Esta misma regla se aplica a todos los cinco sentidos. Este es el ejemplo más sencillo. Pero tenemos ante nosotros otros más complejos y sutiles. Experimentamos el "sentimiento" que nace de alguna actividad emotiva. Hay tres fases de este sentimiento, a saber: 1), la cosa exterior que provoca la emoción; 2) la emoción sentida, que pertenece al "Me", pues ello viene de dentro de nuestro ser, y 3), el *sentidor* de la emoción o sentimiento; ese *Algo* que lo experimenta, que es el "Yo". Pensamos un pensamiento. También aquí contamos tres fases,

o sea: 1), el objeto exterior del pensamiento; 2), el pensamiento mismo, que pertenece al "Me", y 3), el Pensador, que es el "Yo".

Dejando aparte la causa exterior que produce la impresión sensorial, el sentimiento emotivo, o el pensamiento, tenemos para considerar dos aspectos de actividad mental: 1), la misma actividad mental, y 2) el "Yo", que es siempre el Conocedor de la actividad mental. Esta es el objeto, y el "Yo", el sujeto de conscientividad. Estos dos elementos están siempre presentes, en pensamiento y sentimiento, con toda consciente actividad mental. Son opuestos, son los dos extremos del cabo mental. Podremos examinar cuidadosamente un pensamiento o sentimiento, y verlo en todos sus aspectos; pero, ¿cómo o quién es el que examina y ve? El "Yo". Podemos decidirnos a aceptar o rechazar ciertas ideas, sentimientos o pensamientos, y reconocernos en nosotros el poder de hacer tal cosa en mayor o menor grado. Pero, ¿quién es ese *Algo* que siente que él puede cambiar o gobernar la idea, pensamiento o sentimiento, que conoce que él puede escoger esto o aquello, hacer esto o no hacerlo? El "Yo". Esta idea es el Mí Mismo, el Dueño. No podemos escapar de esto; es la esencia de todo lo que es individual en nosotros. Este "Yo" es lo que los psicólogos han llamado el "puro ego". Es el *Algo* que está siempre en la conscientividad como *aquello* que es consciente, mientras que el "Me" es simplemente un haz de estados de conscientividad, o de cosas, de las cuales el "Yo" es consciente. El "Yo" es el Pensador; el Conocedor; el Sentidor; el Actor. El "Me" cambia constantemente; el "Me" de hoy es diferente del "Me" de ayer, y éste diferente del "Me" del día anterior. Pero el "Yo" es siempre el mismo, siempre el "Yo", pues no puede ser otro sino él mismo. Lo que sea justamente este "Yo" no podemos decirlo. Este problema no ha sido resuelto todavía por el hombre. Tan sutil es la esencia del "Yo" que es casi imposible pensar de él como de un *algo aparte* de los estados mentales del "Me". Todo cuanto puede decirse de él es que él *es*. Su única manifestación de si mismo es "Yo soy". ¿Es *qué*? ¿Yo soy *qué*? No es posible contestar a estas preguntas, a menos de penetrar en los atributos y cualidades del "Me", pues en un sentido el "Yo" es *nada* sin estas cualidades, y sin embargo, todo pensador adelantado se ha enseñado a reconocer el "Yo soy", manifestación del Ego, como distinto de las cualidades del "Me". Usted, amado lector, no puede examinar el "Yo" por el "Yo". Necesita usted tener un objeto para su sujeto, y si usted hace del "Yo" su objeto, entonces no tiene usted sujeto que examinar. Usted coloca el "Yo" bajo el microscopio mental para examinarlo; y, ¡ay! no podrá usted ver nada a través del cristal; el "Yo" está en la parte defectuosa de la lente. Ni aun siquiera puede usted considerar el "Yo" en su imaginación. Usted imagina su cuerpo, o sus presiones de los sentidos, ideas o acciones; éstas pertenecen al "Me" y son objetivas en naturaleza. Pero en el momento en que usted empieza a tratar de imaginar el "Yo", encuentra que no puede salir fuera de sí mismo para examinarse a sí mismo. No puede usted ser a un tiempo los dos extremos del cristal. Ni puede usted ser raqueta y pelota al mismo tiempo. Pruebe usted como quiera; encontrará finalmente que no puede echarse a un lado y examinar el "Yo", como ha conseguido usted hacerlo con el "Me". Ha encontrado un final definitivo, *Algo* dentro de sí mismo que desafía sus poderes de análisis o examen. Usted exige de sí mismo la respuesta de su naturaleza íntima, y la respuesta es simplemente "Yo soy". Más allá de esto nada puede usted decir, a menos de no salir fuera de sí mismo para caer dentro del "Me".

Hay, sin embargo, bastantes cosas que usted puede aprender sobre el "Yo" por un procedimiento negativo de exclusión. Puede usted encontrar la imposibilidad de pensar de su "Yo" como un no-ser. No puede usted decir jamás "yo no soy", ni siquiera puede usted imaginarse como no siendo. Mientras piensa usted de sí mismo, el "Yo", este pensamiento, irá acompañado de la consciencia de ser. Ni aun siquiera puede usted imaginarse fuera de la existencia. Esto es, mientras usted pueda imaginar otro "Yo" como no siendo; o aun imaginar su propio yo como desvaneciéndose de la nada, de un modo abstracto; un ligero análisis demostraría que en el último ejemplo no pensaba usted en su yo absolutamente, sino en un abstracto "algo" de ningún modo suyo, pues mientras usted pensaba en ese abstracto algo como fuera de la existencia, era seguro encontrar una consciencia del "yo", viendo desvanecerse este "algo"; y ello no puede pensar así de sí mismo. Ni puede usted imaginarse a sí mismo como siendo ningún otro "Yo" que el que es. Usted puede pensar de ello rodeado de otros "Me", aspectos u objetos; personalidades y alrededores. Pero no puede usted jamás pensar de su "Yo" como siendo otro "Yo". La conscientividad del "Yo" está sobre toda personalidad; es algo inseparable de la individualidad.

Pudiéramos llevar esta consideración mucho más lejos; pero nos aproximaríamos demasiado a la estrecha línea divisoria entre la psicología y la metafísica. La conscientividad del "Yo" es una experiencia actual, tanto como es la conscientividad de la página abierta ante los ojos, y por consiguiente, es un objeto digno de consideración psicológica.

Hemos llamado la atención del lector en una forma algo inusitada, pues nosotros creemos que el asunto total de la Nueva Psicología está ligado con este reconocimiento del "Yo", que gira alrededor de este "Yo" como una rueda alrededor de su eje. Consideramos el conjunto de las facultades mentales, poderes, órganos, cualidades y modos de expresión como meros instrumentos, herramientas o canales de expresión de este maravilloso Algo; el Mi mismo, el puro Ego, el Yo.

Y este es el cometido de la Nueva Psicología; el USTED, el "Yo", tienen bajo su dominio un portentoso arsenal de instrumentos mentales, herramientas, maquinaria, que usada debidamente puede crear para usted mismo toda suerte de personalidad que usted escoja. Usted es el Dueño-Obrero, que puede hacer de sí mismo lo que quiera. Pero antes de que pueda Usted apreciar esta verdad, antes de que pueda Usted hacerla suya, antes de que pueda aplicarla, es preciso entrar en un reconocimiento y realización de este admirable "Yo", que es Usted, para quien el cuerpo, y los sentidos, y aun la mente misma, no son sino canales de expresión. Usted es algo más que cuerpo, sentidos o mente; Usted es ese admirable Algo, dueño de todas esas cosas, pero del cual sólo puede Usted decir una cosa: Yo soy.

CAPÍTULO III

EGOÍSMO, NO EGOTISMO

Diferencias entre "Egoísmo" y "Egotismo". –El "Egotista" es el hombre que se cree superior a los demás hombres. – El "Egoísta" (en el sentido que aquí damos a la palabra) no compara su personalidad con la de los otros; considera la personalidad como algo que le pertenece, y sin embargo no es él mismo; el "Egoísmo" es el reconocimiento, realización y manifestación del "Yo". – La clave de la Nueva Psicología. – El Egoísmo conduce al Dominio de Sí Mismo, que da el triunfo. – Opinión valiosísima.

Pudiera parecerles a muchos que las sugestiones concernientes al reconocimiento del Ego, expuestas en el precedente capítulo, han sido calculadas para estimar la cualidad del egotismo en aquellos que aceptan estos principios.

Como cuestión de hecho, el verdadero reconocimiento del puro Ego es diametralmente opuesto a la objecionable cualidad o rasgo generalmente conocido como "egotismo". En el egotista encontramos la persona llena de un inconmensurable sentido de la importancia y cualidades de su personalidad. Imagina que no es como otros hombres, que es inmensamente superior a ellos y de mayor relativa importancia. El egotista se envuelve en su personalidad y en las cosas del "Me"; "Me" y "mío" le acompañan siempre. Y desgraciadamente existe una gran confusión en la significación del término "egoísmo", a causa de las objetables características del "egotismo". Las dos formas han sido miradas como idénticas, aun cuando disten como dos polos una de otra.

Tan sólo cuando pasamos por la común aceptación del término "egoísmo" y lo consideramos en su aspecto filosófico, podemos empezar a comprender su significado real. En primer lugar, no está relacionado con los atributos de la *personalidad*; se relaciona exclusivamente con la *individualidad*. El egoísta no compara su personalidad con la de otros, pues considera la personalidad como un algo que le pertenece y sin embargo no es él mismo. Su sentido del Ego consiste en el reconocimiento de la realidad del "Yo", que es realmente "mí mismo", y consiguientemente las cosas de la personalidad caen en relativa insignificancia. Como un antiguo escritor ha dicho: "tratemos de evitarla o no, tenemos que

afrontar alguna vez la realidad de nuestro Ego, ese que nos hace decir: “Yo”; y el decir “Yo” conduce al descubrimiento de un nuevo mundo.” En lo tocante a la confusión del egoísmo con el egotismo, ha dicho él mismo escritor: “Nuestro Ego nos dice los deberes para con los otros, porque éstos son “Yo” como nosotros lo somos”. Y otro antiguo escritor nos informa del ideal individual, del cual dice: “Esta unión de intelectual Egoísmo y moral desprendimiento constituye una característica de su generosa y liberal naturaleza” Vemos, pues, que el egoísmo es una cosa muy diferente del egotismo.

Egoísmo, como usamos el término en este libro, es la doctrina de la realidad del Ego o “Yo”, y de su reconocimiento y realización. Es el conocimiento, realización y manifestación del “Yo” del individuo. Nos enseña que el hombre no es meramente el compuesto de sus sentimientos, emociones e ideas, sino que es un Algo que está detrás y algo que es o quiere ser el Dueño de estas cosas del “Yo” con objeto de manifestar sus poderes. Si el “Yo” es el “alma”, o si es un centro de consciente energía en un mundo-alma, o si es simplemente un foco de la energía universal de la ciencia material, importa poco; lo importante del asunto en psicología es que ello *es*, y puede ser reconocido, realizado y manifestado. Y en este reconocimiento, realización y manifestación puede encontrarse la clave de la Nueva Psicología.

Pudiera objetarse que no hay diferencia material para el individuo en que pueda distinguir o no entre el “Yo” y el “Me”, y que en uno u otro caso ha de vivir su vida de acuerdo con su naturaleza. Pero esta objeción del “Yo” enseña inmediatamente al individuo a conocer que “él” no es meramente el que piensa, siente y quiere, sino mejor un *Algo* que piensa, siente y quiere, y puede gobernar y dominar estas actividades mentales, en vez de ser gobernado y dominado por ellas. Hay una enorme diferencia en este punto de vista. Existe la mayor diferencia desde el pragmático punto de vista, pues según la idea antigua, el hombre es un esclavo y una criatura de sus estados mentales, en tanto que bajo la nueva idea puede asumir su legítimo lugar en el trono mental, y elegir aquellos sentimientos que quiera sentir, las emociones que quiera experimentar, los pensamientos que desee pensar y las cosas que prefiera hacer. En una palabra, el Egoísta llega a ser el Dueño en lugar de ser el esclavo. Se da cuenta que la soberana voluntad del individuo reside en el Ego, y que aun sus estados mentales han de obedecer sus mandatos.

El común de los hombres es esclavo de sus pensamientos, ideas y sentimientos. Está gobernado por tendencias hereditarias y por las sugestiones de otras mentes. Permite que sus sentimientos le arrastren, y parece ignorar que pueda regularlos y gobernarlos, cambiándolos o anulándolos a voluntad. Piensa que él es *lo que parece ser*, sin llegar a comprender que puede hacer de sí mismo lo que *él desearía ser*. La persona común es un mero juguete del ambiente que le rodea y de las influencias exteriores. Se mueve en la vida como un autómata; es sencillamente su “Me”, y no ha sabido comprender que es un “Yo”. Es barrido por oleadas de sentimientos que es absolutamente incapaz de reprimir o regular, y es una criatura de sus propios sentimientos y estados de ánimo. No se da cuenta de lo que el Dominio de Sí mismo es; las palabras no encierran significación para él, puesto que no reconoce el Mí mismo. Es dominado por el “Me”, en vez de dominar por el “Yo”. Los hombres que han sobresalido en la humanidad y se han elevado sobre sus semejantes por su

perfección mental, han realizado invariablemente el "Yo", aun cuando no lo hayan razonado concienzudamente; su reconocimiento puede haber sido intuitivo. Pero todos los hombres y mujeres que han "hecho cosas", han encontrado este "Yo" dentro y más allá del "Me".

Este dominio por el "Yo" abre enteramente un nuevo mundo de pensamiento, sentimiento y actividad al individuo. Encontrarse uno capaz de hacer de sí mismo lo que quiera, es realmente una cosa admirable. Pensar lo que uno desea pensar, sentir lo que uno desea sentir, hacer lo que uno desea hacer, seguramente es un don digno de un soberano. Y esto es posible para aquellos que quieran tomarse el tiempo y el trabajo necesarios para adquirir el arte del Dominio de sí mismo y de la Expresión de este dominio.

No nos extenderemos mucho sobre esta idea en el presente capítulo, pues tal idea está difundida en toda la obra, y se hará referencia a ella en todas las fases de la mentación. Pero, antes de pasar al capítulo siguiente, queremos dejar a la consideración del lector las notables palabras de E. Carpenter, con referencia al estado del hombre ordinario que se halla gobernado por su mente, en vez de dirigirla.

Carpenter dice:

"Nosotros los modernos... no estamos acostumbrados al dominio sobre nuestros pensamientos y sentimientos internos. El que un hombre sea presa de cualquier pensamiento al que se le ocurra tomar posesión de su mente, se reconoce comúnmente entre nosotros como una cosa inevitable. Será tan penoso como se quiera que la ansiedad le tenga desvelado toda la noche, como el que espera la sentencia de un pleito por la mañana; pero que tenga el suficiente poder para estar desvelado o no, parece una idea extravagante. La idea de una inminente calamidad es sin duda odiosa, pero su misma odiosidad (creemos nosotros) hace que se aferre a la mente con mayor pertinacia, y es inútil tratar de ahuyentarla. Y sin embargo, ésta es una posición absurda, pues el hombre, el positivo heredero de todas las edades puede y debe dirigir a las volubles criaturas de su propio cerebro. Si una piedrezuela entrara casualmente en nuestra bota nos molesta, la sacamos. Nos quitamos la bota y echamos fuera el guijarro. E inmediatamente la materia queda claramente comprendida, porque precisamente es tan fácil expeler de la mente un pensamiento enojoso y obsesionante. Y sobre esto no debiera haber equivocación, ni dos opiniones. La cosa es obvia, clara e inequívoca. Es tan fácil ahuyentar un enojoso pensamiento de la mente, como echar una piedra de nuestro zapato; y hasta que un hombre pueda hacer esto, será una solemne tontería hablar de su ascendiente sobre la Naturaleza y lo demás que sigue. Es un mero esclavo y una presa de los fantasmas con alas de vampiro que vuelan a lo largo de los corredores de su propio cerebro. Las tristes y demacradas fisonomías que encontramos por millares aun entre las clases más civilizadas, atestiguan demasiado claramente cuán raro es el obtener aquel dominio. ¡Cuán raro es encontrar un *hombre* que sea hombre¡ Así como es harto común el descubrir una criatura asaltada por violentos pensamientos (o cuidados o deseos), encogiéndose, encabritándose bajo el látigo, o quizá contento de correr alegremente obedeciendo al auriga que empuña las riendas y le persuade de que es libre, cuando no puede echar con él un ligero párrafo, porque esta dura presencia siempre está allí, vigilándolo".

La misma autoridad continúa:

"Una de las prominentes doctrinas, es que el poder de ahuyentar pensamientos o, si es necesario, dejarlos muertos en el sitio, debe ser alcanzado. Naturalmente, ese arte requiere práctica; pero, como las demás artes, una vez adquirida, ya no presenta misterio o dificultad. Y es una práctica digna de poseerse. Verdaderamente puede decirse que la vida solamente empieza cuando se ha adquirido este arte. Porque es obvio que cuando, en lugar de ser gobernado por pensamientos individuales, la entera masa de ellos en su inmensa multitud y variedad y capacidad es nuestra, para dirigirla, despacharla o emplearla según nuestra voluntad, la vida llega a ser una cosa tan vasta y grande, comparada con lo que era antes, que su primera condición puede parecer muy bien ante-natal. Si consigue matarse un pensamiento, con el tiempo se podrá hacer de otra cosa cualquiera lo que le plazca a uno. Y he ahí por qué este poder es tan valioso. Y no solamente libra al hombre del tormento mental (que comprende las nueve décimas por lo menos del tormento de la vida), sino que le da un concentrado poder de emprender tareas mentales que le eran antes absolutamente desconocidas. Las dos cosas son correlativas. Puesto a la tarea, el pensamiento está absolutamente concentrado en ella, sin ser distraído por nada ajeno a la materia que se siente entre manos, siguiendo su curso como una gran máquina, con gigantesco poder y perfecta economía, sin debilidad ni temor de fricción o dislocación, debido a la actuación de diferentes fuerzas al mismo tiempo. Después, cuando la labor ha terminado, si no hay ocasión para el empleo de la máquina, es preciso pararla igualmente, absolutamente, pararla enteramente, sin titubeos (como si una bandada de chiquillos obtuviese permiso para ejercer sus diabluras con una locomotora tan pronto como cesase ésta en su trabajo), y el hombre debe retirarse a aquella región de su conscientividad donde reside su verdadero Ego. Yo digo que el poder del pensamiento-máquina se acrecienta enormemente por esta facultad de dejarla sola por una parte y de usarla simplemente y con concentración por otra. Viene a ser un verdadero instrumento, que un patrono-obrero deja a un lado cuando no lo necesita, pero que solamente un fatuo lleva siempre consigo para demostrar que es su poseedor. Entonces, y después de la labor ejecutada por la herramienta, está el conocimiento que llega a nosotros aparte de su uso; cuando el ruido del taller ha cesado, y descansan yunque y martillo, llegando a través de la ventana los lejanos rumores del valle y de la playa, la tenue franja de divino conocimiento que comienza a extenderse, pobre destello, tan pronto como el eterno vaivén del pensamiento ha cesado, las extraordinarias intuiciones, percepciones, que, aun cuando participan en cierto grado del carácter del pensamiento, surgen, de condiciones enteramente diferentes, y son los nuncios de una cambiada conscientividad."

El mismo escritor considera luego el sujeto de los deseos, como dominados por el Ego, en la forma siguiente:

"Como ya se dijo, la sujeción del Pensamiento está íntimamente relacionada con la sujeción del Deseo, y guarda, por consiguiente, tanto en su especialidad moral como en su especialidad intelectual, cierta relación con la cuestión de que se trata. Nueve décimas partes del pensamiento diseminado o esporádico, con el cual se ocupa usualmente la mente

cuando no está concentrada en alguna labor definida, es el que pudiera llamarse pensamiento mí mismo, pensamiento de una especie que reside en él y exagera el sentido del mismo. Esto es difícilmente realizado en su pleno grado hasta que no se ha hecho el esfuerzo para suprimirlo; y uno de los más excelentes resultados de semejante esfuerzo es que con la extirpación de todos los fantasmas que revolotean en torno del mí mismo inferior, las relaciones de uno con los otros, con un amigo, con todo el mundo, y la percepción de todo lo concerniente a estas relaciones, se revela con una pureza y claridad desconocidas antes. Al contrario, cuando la mente está llena de pequeños deseos y temores que conciernen al local mí mismo, y ésta, obscurecida por los pensamientos-imágenes que semejantes deseos y temores evocan, se hace imposible que pueda ver y comprender los grandes hechos del más allá y su propia relación con ellos. Pero, con el subsidio del primero, la gran visión empieza a clarear; y un hombre jamás se siente menos solo que cuando ha cesado de pensar si está solo o no."

En esta algo extensa acotación de Carpenter se ve claramente la idea de Egoísmo opuesta a la de Egotismo; el dominio de la personalidad por la individualidad, más bien que la indebida importancia dada a la mera personalidad, que es la base del egotismo. Las observaciones de Carpenter, aun cuando apuntadas en relación con un sujeto enteramente diferente, aportan no obstante un vital mensaje en relación con la Nueva Psicología, y por eso las hemos reproducido en esta obra, reconociendo que ha sentado la materia de una manera tan clara como convincente, en palabras dignas de ser recordadas por aquellos que las lean.

CAPÍTULO IV

CONSCIENTIVIDAD Y SU MAS ALLA

Opiniones personales y de varios autores sobre la cuestión. – Explicaciones y aclaraciones.

El común de las gentes parece sorprenderse cuando se les informa de que el noventa y cinco por ciento por lo menos de sus actividades mentales están dispuestas en planos de su mente situados abajo y arriba del campo de la conscientividad. La generalidad ha contraído el hábito de pensar de su mente como algo limitado enteramente por el campo consciente, por donde este campo consciente no es mucho mayor que el campo de visión del microscopio si se le compara con el espacio del más allá, del cual emergen y desaparecen los organismos en la gota de agua colocada en el portaobjetos, o en el campo de visión del telescopio comparado con la expansión del firmamento hacia el cual está dirigido el tubo. Así como hay grados de calor y frío más allá del campo de nuestros instrumentos, ligeras vibraciones abajo y arriba del espectro visible, sonidos abajo y arriba de nuestra capacidad para registrarlos, hay también operaciones mentales que se ejecutan fuera del limitado campo de la conscientividad, que hemos considerado arbitrariamente como "nuestra mente".

Quizás en ninguna otra rama la Nueva Psicología haya hecho tan rápidos progresos como en esta iniciación del reconocimiento de la vasta área de la mente del hombre más allá del campo consciente. Cuando consideramos las ideas aceptadas que han sustentado los psicólogos modernos, comparadas con las de unas pocas décadas atrás, podemos darnos cuenta del gigantesco paso dado por esta rama del pensamiento. Leibnitz fue el primer gran pensador occidental que llamó la atención sobre el hecho de la extensión e importancia de los planos mentales "fuera del consciente", aun cuando la filosofía india está llena de referencias al caso. Y después de Leibnitz el progreso de esta ciencia fue muy lento, y tan sólo durante estos últimos veinte años los tratados de psicología han concedido al asunto la atención que merece. Hoy está plenamente reconocida por las autoridades más conspicuas.

Las siguientes acotaciones de algunas de estas autoridades quizá sorprenda a los que sólo está familiarizados con la idea.

Lewes dice:

"La enseñanza de los psicólogos más adelantados en que *la conscientividad no forma sino un pequeño renglón en la totalidad del proceso psíquico.* Sensaciones, ideas y juicios inconscientes están conformados para tomar gran parte en sus explanaciones. Es ciertísimo que toda volición consciente, todo acto así caracterizado, es en su mayor parte enteramente inconsciente. Es igualmente cierto que en toda percepción existen inconscientes procesos de reproducción e ingerencia; hay en ello cierta parte de subsconscientividad y otra parte posterior de inconscientividad.

Hamilton afirma:

"La esfera de nuestra conscientividad es solamente un pequeño círculo en el centro de una esfera más amplia de acción y pasión, de la cual somos únicamente conscientes a través de sus efectos".

Taine dice:

"Los acontecimientos mentales imperceptibles a la conscientividad son mucho más numerosos que los otros, y del mundo que forma nuestro ser sólo percibimos los puntos más culminantes, los iluminados picos de un continente cuyo más bajo nivel permanece en la sombra. Dentro de las sensaciones ordinarias están sus componentes, es decir, las sensaciones elementales, que necesitan combinarse en grupos para llegar a nuestra conscientividad. Fuera de un círculo luminoso se extiende un largo anillo de crepúsculo, y tras éste una noche indefinida; pero los acaecimientos de este crepúsculo y esta noche son tan reales como los ocurridos dentro del círculo luminoso."

Maudsley escribe:

"Examínese profundamente y sin rodeos las ordinarias operaciones mentales de cada día y se descubrirá seguramente que la conscientividad no asume una décima parte de la función que generalmente se le atribuye. En todo estado consciente entran en acción energías conscientes, subconscientes e infraconscientes, la última tan indispensable como la primera."

Kay dice:

"En otros tiempos, la conscientividad era mirada como algo coextensivo con la mente, considerándose ésta como consciente de todas sus propias actividades, de todos los cambios y modificaciones que se producían en ella. Leibnitz fue el primero en refutar esa opinión, y en establecer la doctrina de que hay allí energías siempre en acción y modificaciones que toman constantemente lugar en la mente, de las cuales somos enteramente insconscientes. Desde su tiempo, esta idea ha ido gradualmente ganando terreno, y en la actualidad es una doctrina generalmente admitida en filosofía."

Carpenter ha escrito:

"Los psicólogos de Alemania han afirmado que mucha de nuestra labor mental es realizada sin conscientividad."

Hamilton dice de la idea:

"El hecho de tales latentes modificaciones ha quedado hoy establecido sin que pueda caber la menor duda; y sobre la suposición de su realidad nos encontramos en capacidad de resolver varios fenómenos psicológicos de otra manera inexplicables".

Halleck ha dicho:

"Es preciso no suponer que la mente es siempre consciente de todos sus materiales y poderes. En cualquier momento no somos conscientes de una milésima parte de lo que conocemos. Y es un bien que la cosa ocurra así, pues cuando estudiamos un objeto bajo el microscopio, tratamos de recordar una poesía, demostrar una proposición geométrica o declinar un verbo latino, no nos hace falta para esto que todo lo que conocemos de historia o de física, o imágenes de personas, árboles, perros, pájaros o caballos, irrupcione nuestra mente al mismo tiempo. Si esto ocurriese, nuestra confusión mental sería indescriptible. Entre la percepción y el recuerdo, los tesoros de la memoria están, metafóricamente hablando, alejados del ojo de la conscientividad. El cómo estos hechos son conservados, antes de ser reproducidos por la memoria, no podrá decírnoslo jamás la conscientividad. Un acontecimiento puede no residir en el pensamiento durante un período de cincuenta años, y entonces aparecer súbitamente en la conscientividad. A medida que nos hacemos viejos, aumenta el campo subconsciente. Cuando echamos a andar, somos conscientes de cada paso. Un rato después, podemos hablar de los asuntos más importantes en tanto que caminamos, sin parar mientes en los pasos que vamos dando. A veces sacamos el reloj como para ver la hora sin ser conscientes de esta operación, como lo prueba el hecho de que lo saquemos nuevamente para cerciorarnos de la exactitud."

El profesor Gates escribe:

"El noventa por ciento, por lo menos, de nuestra vida mental, es subconsciente. Si usted analiza sus operaciones mentales, encontrará que el pensamiento consciente no es jamás una línea continua de conscientividad, sino una serie de conscientes fechas con grandes intervalos de subconscientividad. Tratamos de resolver un problema y fracasamos. De pronto resplandece una idea que conduce a la solución de este problema. El proceso subconsciente entró en acción. Nosotros no creamos por un acto de volición nuestro propio pensamiento. El toma posesión de nosotros. Poco más o menos, somos recipientes pasivos. Tampoco podemos cambiar la naturaleza de un pensamiento; pero sí que podemos guiar la nave con un movimiento del timón."

Schofield afirma:

"Nuestra mente consciente, comparada con la inconsciente, tiene cierta semejanza con el espectro visible de los rayos del sol, comparado con la invisible parte que se extiende indefinidamente a ambos lados. Sabemos que la mayor parte del calor viene de los rayos ultrarrojos que no producen luz; y la mayor parte de los cambios químicos en el mundo vegetal son el resultado del otro extremo del espectro, igualmente invisible, y son reconocidos solamente por sus potentes efectos. Ciertamente, así como estos invisibles rayos se extiende indefinidamente a ambos lados del espectro visible, así podemos decir que la mente incluye no sólo la visible o consciente parte, y que nosotros hemos llamado el subconsciente, sino también la mente supraconsciente que radica en el otro extremo; todas esas regiones de más grande alma y vida espiritual, de la cual alguna rara vez somos vagamente conscientes, pero que existe siempre, y nos enlaza con las reales verdades, por un lado, tan seguramente como la mente subconsciente nos enlaza con el cuerpo por el otro."

Sir Oliver Lodge ha escrito esta notable observación acerca de los estados o planos de la mente fuera del consciente:

"Permítasenos imaginar entonces, a modo de hipótesis laborable, que nuestro subliminal Ego –la otra y mayor parte nuestra- está en contacto con otro orden de existencia, y que es ocasionalmente capaz de comunicar, o bien, quizás inconscientemente, de transmitir a los fragmentos del cuerpo algo de la información accesible a él. Este transmisor de ser permitido, contendría una clave para una explicación de la clarividencia. Seríamos entonces semejantes a esos inmensos témpanos de hielo que flotan en el océano, con sólo una fracción expuesta al sol, al aire y a la vista; la mayor parte de él, está sumergido en un medio propicio, y ocasionalmente, puede subliminalmente por bajo del agua, tocarse con los otros témpanos, aunque en la superficie aparezcan separados. Uno no puede menos de simpatizar, hasta cierto punto, con esos filósofos que sostienen que el progreso de la humanidad ha sido impulsado por la atención a un desarrollo de nuestra plena conscientividad, y que la reversión al subconsciente o estados de ensueño es un paso atrás. Es preciso notar, sin embargo, que el adjetivo "subliminal", como lo comprendemos nosotros, no es sinónimo de subordinado o subsidiario, sino que corresponde más bien a "sublime"; una opinión que, considerada objetivamente, quizá la rechazarían los filósofos en cuestión. Si éstos entienden que para los activos y prácticos menesteres de la vida, es preciso que la conscientividad sea nuestro guía y nuestro consejero, estamos conformes; pero si pretenden que la inspiración se obtiene a través de la conscientividad, o que es ilegal e infructuoso investigar el subconsciente, donde (creo yo) yacen la raíces de la relación entre mente y materia, entonces me separado de ellos. Así pudiera el témpano de hielo [1] , gloriándose en su cristalina solidez y resplandecientes pináculos, resentirse por la atención tributada a la sumergida región subliminal que lo soporta, o al líquido salino de donde emerge, y al cual volverá algún día andando el tiempo. Nosotros sentimos que somos más grandes de lo que conocemos. O, considerando la metáfora por pasiva, nuestro presente estado pudiera asemejarse al casco de un buque sumergido en un tenebroso océano entre

[1] En inglés, *iceberg*, montaña de hielo.

monstruos marinos, impulsados de una manera ciega a través del espacio; orgulloso quizá de acumular muchas conchas en su quilla como decoración; conociendo solamente su punto de arribo por el choque contra el macizo del muelle; sin conocimiento de la cubierta, y los camarotes, y remos y velas; sin pensar en el sextante y el compás y el capitán; sin darse cuenta de si el lejano horizonte está o no cerrado; sin una visión de los objetos distantes, peligros que hay que evitar, puertos que se ha de visitar, otros buques con quienes ponerse al habla por otros medios que el contacto corporal, una región de luz y nubes, de espacio, de percepción y de inteligencia, profundamente inaccesibles a las partes que cubre el agua."

Se ha producido mucha confusión entre los estudiantes de la Nueva Psicología a causa de los varios términos empleados por muchos de sus escritores, particularmente en lo relacionado con aquellos estados y regiones mentales "fuera del consciente". Muchas de las primeras autoridades colocan en un grupo todos los fenómenos y actividades de las varias regiones situadas más allá y debajo del plano de la conscientividad. Este plano causa mucha confusión, porque los numerosos atributos achacados a estas mentes "subjetivas", "subconscientes" o "subliminales", como se las llama, son diametralmente opuestos los unos a los otros, y el principiante se ve envuelto bien pronto en una maraña de hechos, ideas y teorías incompatibles. Pero de algunos años a esta parte, han adoptado maestros y escritores la disposición de observar la clasificación primeramente observada por algunos de los filósofos orientales hace muchos siglos, y al presente está generalmente reconocido que existen *dos* regiones o planos de las mentes (con varios subplanos) "fuera del consciente", que son las "subconscientes" y "superconscientes" regiones, planos o "mentes" respectivamente. Algunos buenos maestros y escritores se atienen todavía a la antigua clasificación, "consciente" y "subconsciente", respectivamente, colocando en el último todos los fenómenos del "fuera del consciente", altos y bajos; pero la tendencia es seguir la otra dirección. Se habrá notado en las acotaciones que hemos dado en este capítulo, que la mayoría de las autoridades reconoce los "sobreconscientes" tan bien como los "bajoconscientes" planos o regiones de la mente. En los dos capítulos siguientes consideraremos estos dos planos o regiones de la mente. En los dos capítulos siguientes consideraremos estos dos planos o regiones algo detalladamente. Lo que se llama "campo de conscientividad" o "mente consciente", no es en realidad sino una muy pequeña parte del reino mental del Ego. Se utiliza para recibir la impresión de los sentidos; para examinar, analizar, combinar y usar el material almacenado del subconsciente, a medida que va siendo conducido al campo de la conscientividad con cierto grado de orden y sistema; para preparar la labor de la razón; para escoger o decidir; para poner en obra la voluntad, y otros extremos similares. Es el gran aclarador mental, cuando solamente se ha de llevar a cabo cierto mental trabajo. Es el ocular del microscopio o telescopio mental. Es el gran "aclarado" de la mente, por la cual pasan las cosas del montón heterogéneo, como así mismo las montañas de la mente. Podemos imaginárnoslo como un lugar del área mental, iluminado por la brillante luz de la conscientividad donde el Ego puede examinar, decidir, escoger y actuar sobre los variados sentimientos, imágenes, ideas, etc., mentales, que son conducidos ante él para consideración y juicio. Es el tribunal de la Mente.

Del campo de la conscientividad pasan a la región subconsciente muchas experiencias que han de ser conservadas para el futuro uso del individuo y de la raza,

experiencias que después son reproducidas en el campo del individuo o de la raza, tales como sentimientos, emociones, memorias, pensamientos, ideas u otro material mental. Por el campo de la conscientividad pasan asimismo muchas nuevas cosas procedentes de las más altas o superconscientes regiones, destellos de inspiración y genio, intuición y otro más elevado material mental. Conservando este cuadro de los planos más altos y más bajos del "fuera-de-conscientividad" ante nuestros ojos, estaremos capacitados para comprender mucho de lo que en pasados tiempos era confuso y obscuro para nosotros. Es de la mayor importancia tener el campo de la conscientividad limpio y en buenas condiciones, y conservar sus principales instrumentos, la Atención y la Inteligencia, en buen orden y disposición para la labor. Pero al propio tiempo, considerarla como la *única* región de la mente es una gran equivocación y contribuye a privarnos de ciertos conocimientos que nos son muy necesarios. La Nueva Psicología cubre *todas* las regiones de la mente, concientes y "fuera del consciente".

CAPÍTULO V

EL SUBCONSCIENTE

En el Subconsciente se produce la mayor parte del trabajo mentativo. – En el Subconsciente están archivadas gran variedad de impresiones del pasado del individuo y de la raza. – El Subconsciente no es, sin embargo, la Memoria. – Naturaleza de aquellas impresiones. – Estas crean otras. – Cuáles y cómo.

Como dejamos dicho, la Nueva Psicología se consagra, en un marcado grado, a las actividades de la región subconsciente de la mente. En lugar de considerar estas actividades como anormales y dignas solamente de interés científico, conoce y enseña que en esta región de la mente se produce la mayor parte del trabajo mentativo, y este trabajo de gran valor puede ser producido por una inteligente disposición de las actividades subconscientes. En esta diferencia en la consideración de tales facultades, actividades y capacidades, es en lo que la Nueva Psicología difiere radicalmente de la antigua psicología. Un nuevo campo de pensamiento, labor y actividad se abre a todo individuo cuando se familiariza un tanto con la subconsciente región de la mentación y sus leyes. En este sentido hemos de hacer notar la distinción hecha en esta obra entre la región o plano subconsciente y el superconsciente. El plano subconsciente cae *debajo* del campo de la conscientividad; el plano superconsciente está *encima* del campo consciente.

El "nuevo pensamiento" y los novísimos derroteros de la psicología, el plano subconsciente de la mente o la "mente subconsciente", como usualmente se la llama en los tratados populares, son generalmente considerados por muchos estudiantes de metafísica popular como algo espiritual, extraordinario, místico, algo que posee propiedades y cualidades fuera del alcance de la mente ordinaria. Pero la Nueva Psicología no raciocina así, aun cuando admite la existencia de una región o plano de mente superconsciente que posee actividades que pueden ser consideradas como supernormales e inusitadas. Para la Nueva Psicología la mente subconsciente es simplemente el plano o región de la mente en donde están archivadas una gran variedad de impresiones del pasado del individuo y de la raza. En esta región de la mente se encuentran aquellas extrañas impresiones que han llegado a nosotros a través de los siglos, las herencias de la raza, que se manifiestan como instinto o sentimiento instintivo. Muchas cosas que fueron experimentadas por nuestros antecesores, han llegado a nosotros bajo la forma de impresiones que son reproducidas en el

campo de la conscientividad con mayor o menor claridad, según exija la oportunidad. Nuestros "sentimientos", simpatías y antipatías, prejuicios, gustos, inclinaciones y otros estados mentales que nacen en el campo de la conscientividad de tiempo en tiempo –las cualidades mentales que viven en nuestra conscientividad desde nuestro nacimiento-, llegan a nosotros de este modo. El individuo posee el beneficio de toda la experiencia de la raza, adquirida a través de los siglos, la esencia de la cual queda impresa en su subconsciente mentalidad. Además de esto cada individuo tiene cierto "carácter natural" que es suyo desde que nació, y por razón de herencia directa, que queda asimismo impreso en su subconsciente mentalidad. Es verdad, muchísima verdad, que el individuo puede alterar y aun cambiar radicalmente este carácter natural por los métodos de la Nueva Psicología; pero queda en pie el hecho de que el individuo tiene cierto carácter natural suyo propio, independiente de su educación. Cada cual tiene sus naturales gustos y preferencias, simpatías y antipatías, carácter y naturaleza. Todas las madres de una numerosa familia saben perfectamente que entre todos sus hijos no hay dos que tengan la misma disposición o naturaleza. Los maestros saben que cada niño tiene su personalidad particular. Cada individuo tiene su personalidad propia. Y las cosas que constituyen esta personalidad particular, son las impresiones contenidas en el plano subconsciente de la mente.

Pero estas impresiones heredadas son tan sólo una parte del material de este admirable almacén mental. Desde el momento en que el niño empieza a reconocer el mundo exterior, empieza también a adquirir nuevas impresiones, las cuales son registradas en la subconcientividad. Cada partícula de experiencia ganada por la mente consciente pasa luego a la región subconsciente, queda impresa en el disco fonográfico de esta región. La profundidad y claridad de la impresión no depende del grado de atención e interés prestados al asunto original o al objeto que produce las impresiones. Las cosas que nos interesan atraen nuestra mayor atención, y cuanto mayor sea el grado de atención, más profunda y grande será la impresión subconsciente. Se ve, pues, que *esta subconsciente región de la mente, es algo muy semejante a lo que hemos llamado Memoria, solamente que aquélla ocupa más amplio campo y posee más amplias actividades que* las que primeramente se atribuyeron a la memoria. La facultad o actividad que nosotros llamamos "memoria", es sencillamente una porción de un gran campo –una Mayor Memoria-, que denominamos la subconsciente región de la mente. Grabando esto en nuestra imaginación, estaremos capacitados para formarnos una idea mucho más clara del plano subconsciente.

Ampliando lo dicho sobre esta clase de impresiones, la conscientividad contiene recuerdos de muchas cosas que fueron sugeridas a la persona y pasan luego intactas al almacén subconsciente. Creemos, de modo incuestionable, en muchas cosas, y las aceptamos como una verdad, sin que la hayamos sometido jamás al escrutinio de nuestra razón o juicio. Y nos las hemos tragado tan sólo porque se las hemos oído decir a alguien con un aire de autoridad, o bien lo hemos leído con igual prestigio; o quizá lo oyéramos repetir con tanta frecuencia, que hemos acabado por creerlo una verdad inconcusa; o también porque vemos que todos parecen creerlas y aceptarlas, y nosotros seguimos la costumbre. Un pequeño examen íntimo sorprenderá a la mayoría, ante las revelaciones a lo largo de esta línea. Muy pocas cosas han sido sometidas a razón o juicio. Es mucho más cómodo tomarlas por el intermedio de autoridad, costumbre o repetición. Y después que las

hemos aceptado en esta forma, y mayormente después que hemos convenido varias veces en su verdad, las reclamamos como nuestras, las defendemos calurosamente, y nos ofende todo ataque contra su virtud y validez, justamente como si las hubiéramos pensado originariamente y sometido al escrutinio de la razón. Aquellos que se hayan visto obligados a expulsar de su mente alguno de estos "huevos de cuco" del pensamiento, podrán ver plenamente cuán aferrados estuvimos a estos hijos espúreos de nuestra mente y cuánta aflicción nos ha causado el expulsarlos de nuestra mente. La subconscientividad está llena de impresiones de esta clase.

Otro género de impresiones están contenidas en esta región subconsciente: las impresiones del hábito. Sabemos cómo podemos adquirir el hábito de ejecutar cosas, difíciles al principio, hasta que por último las hacemos "sin pensar". El pianista, el mecanógrafo, la costurera a máquina, el telegrafista, el cajista, y muchos otros que ejecutan similares trabajos, saben que así como al principio tienen que ir siguiendo cada paso de la labor y observar cada movimiento, van adquiriendo destreza gradualmente, hasta que por último son aptos para desempeñar su cometido con un mínimum de atención, y con frecuencia mientras una porción de su mente está ocupada en pensar en algo enteramente distinto. La conscientividad se ha habituado a la tarea y la ejecuta casi automáticamente.

No debemos perder de vista el hecho de que la subconscientividad contiene asimismo las impresiones que manifiesta en la operación de las funciones físicas del cuerpo, que son casi siempre ejecutadas involuntariamente y a lo largo de líneas subconscientes. El corazón late sin nuestro conocimiento, conscientiva o volitivamente. Aun cuando podemos darnos cuenta de la función respiratoria, la mayor parte de ella tiene efecto subconsciente e involuntariamente. La digestión, la respiración y las mil y una funciones de la misma índole son ejecutadas sin auxilio de la conscientividad. Tan sólo cuando ocurre algo anómalo, la mente consciente se da cuenta de que los órganos internos están allí. Todo este trabajo es una parte de las actividades subconscientes. Pero téngase presente que, en el curso de evolución, cada uno de estos automáticos e involuntarios movimientos y actos fueron conocidos por experiencia, y después de ser dominados por nuestros progenitores pasaron a la región del subconsciente –la memoria de la raza-, de una manera semejante a como después pasamos nosotros en los actos de pasear, tocar el piano y otros movimientos físicos adquiridos. La subconscientividad es un lugar atareado, una colmena de industria.

Pero recuérdese que, aun cuando ya hemos hablado de ello meramente, como de un gran almacén de memorias de raza y memorias individuales (en su más amplio sentido), es sin embargo más que un almacén desprovisto de actividades. Está abarrotado de activas facultades laborables y de mental maquinaria. Como hemos dicho en otro lugar, las actividades de la región subconsciente, hacen recordar un taller lleno de activos, ansiosos y fieles operarios, llenos de voluntad para terminar la obra del individuo, si se les indica que es necesario. Y es en la dirección de estos buenos operarios de la mente subconsciente en lo que la Nueva Psicología se hace tan útil al estudiante. No contenta con permitir sencillamente al subconsciente que almacene impresiones, y luego reproducir sólo aquellas absolutamente necesarias a la mente ordinaria, enseña que un alto grado de actividad puede ser estimulado en esta región, y por consiguiente puede encontrarse notablemente la eficacia

individual para sí mismo y para la comunidad. Se ve, pues, que la región subconsciente contiene solamente lo que ha sido depositado allí por la raza o el individuo. Nada nuevo crea, aun cuando pueda ser utilizada para formar con sus materiales innumerables combinaciones nuevas, y producir así maravilloso trabajo creativo para sí propia. Por el uso de la imaginación la región subconsciente puede ser preparada para encerrar grandes partidas de material, arreglado en un sistema de orden, y capaz de ser agrupadas juntas en nuevas y extrañas combinaciones; esto es la Invención. Los llamados "poderes más altos" de la mente no son para ser encontrados en la región subconsciente; pertenecen al plano superconsciente, como veremos en el capítulo inmediato.

En esta oportunidad creemos que no estará de más exponer una idea nuestra, que generalmente no mencionan los escritores o maestros de esta materia. Aludimos a la posesión de ciertas formas inferiores de un poco común poder "psíquico", de que gozan ciertas personas, las cuales carecen de los elementos de los llamados "más altos poderes" a que acabamos de aludir, pero que sin embargo todavía están fuera de las formas ordinarias del sentido-impresión. Las personas que poseen y manifiestan esos poderes están con frecuencia lejos de poder progresar espiritual, mental o moralmente, y este hecho ha sorprendido y dejado perplejos a muchos de los investigadores del asunto. Esta clase de fenómenos difieren materialmente de los de la superconscientividad y evidentemente pertenecen a un plano más bajo; pero, ¿a qué plano? No a la conscientividad, seguramente; si la subconscientividad es meramente un registro de raza y de experiencia individual, ¿cómo es posible achacarle estos fenómenos? Nosotros hemos pensado que, probablemente, estas actividades del "más bajo psíquico" *pueden ser el resultado de facultades primitivamente ejercitadas por la raza, pero desde entonces descartadas en el curso de evolución, y ahora encontradas como un "vestigio" remanente en individuos de la raza.* Esta teoría encuentra corroboración en el estudio de las actividades de los animales inferiores y de las primitivas razas humanas, en ambos de los cuales encontramos evidencias manifestadas distintamente que por el hombre. Los animales y las razas inferiores poseen un sentido olfatorio casi anormal en el hombre civilizado, y pueden tener, y parece ser que los tienen, otros medios de "sentir" los objetos. Si esto es cierto, entonces cada uno de nosotros conserva alguna reminiscencia de estos descartados sentidos en la subconscientividad, que en algunos da origen a esos extraños ejemplos de perspicacia en ciertas gentes, y esto pertenece a la clase de fenómenos del "más bajo psíquico", muy distintos de los fenómenos del "más alto psíquico", pertenecientes a la clase de genio, intención, espiritualidad, etc. No insistiremos sobre esta teoría; es meramente una conjetura ofrecida para lo que pueda ser útil. Ciertamente parece llenar un hueco en el estudio de la psicología anormal.

Y ahora permítasenos pasar a la región del superconsciente, los planos más altos de la mente.

CAPÍTULO VI

EL SUPERCONSCIENTE

En el Superconsciente están almacenadas las latentes facultades y actividades mentales de una más elevada raza de seres. – La obra del Superconsciente. – Charlatanismos y verdades. Realidades y milagros.

Es muy difícil explicar el concepto de la Nueva Psicología sobre el plano superconsciente de la mente, sin aproximarse peligrosamente a la línea que separa la psicología metafísica y la filosofía. Aun salvando este peligro, nos vemos obligados a usar los términos de evolución que usa la ciencia biológica.

En primer lugar, en vez de ser la Gran Memoria o almacén de las inspiraciones del pasado, como ocurre con la subconscientividad, la superconscientividad del individuo es la latente posibilidad del hombre futuro, el superhombre. Y los destellos de esta región que ocasionalmente alcanzan a la región de la conscientividad, son prácticamente las profecías del futuro de la raza. Lo que es ahora la región superconsciente del individuo, será algún día el plano ordinario de la mente cotidiana de la raza adelantada. La superconscientividad es la conscientividad de los futuros individuos de la raza y en ella están almacenadas las latentes facultades y actividades mentales de una más elevada raza de seres. A algunos favorecidos de la presente raza llegan destellos de esta portentosa región de la mente, y nosotros los llamamos "genio", "inspiración", "intuición" y otros términos que denotan mentales actividades, y estados más altos y poco comunes.

En cada individuo está contenido este gran depósito de futuro desarrollo mental; por qué o cómo, no lo sabemos; pero que *son*, sí que lo sabemos. Del propio modo que el roble vive latente dentro de las bellotas; de igual manera que los Shakespeare, Milton, Darwin o Spencer yacían un tiempo latentes dentro de una simple célula, así estas latentes facultades y poderes de la mente de todos y cada uno de los individuos, está esperando el tañido de la campana de evolucionario desenvolvimiento. Y cuando estos destellos llegan al campo de la conscientividad, reconocemos que vienen de *arriba* y no de *abajo*.

La mental evolución de la raza no es sólo una materia de aumento en el sentido de adicción: está en la naturaleza del *desenvolvimiento* de las latentes cualidades, facultades y poderes inherentes a la mente, o quizás el desenvolvimiento en expresión de algún poder

inherente o cualidad del Ego. De todos modos, es indudablemente un desenvolvimiento, una revelación de algo que estuvo oculto a la vista y la expresión. El niño, en unos pocos años, pasa por los grados de evolución mental para que la raza necesitó siglos enteros; esta es la obra de la subconscientividad. Y el hombre de hoy se desenvuelve lenta, laboriosamente pero seguramente en más amplios y más altos estados y actividades mentales. El crecimiento mental no viene solamente de dentro; aquí hay un acicate interior constantemente en acción, espoleando siempre hacia más grandes y más elevadas cosas. Aquí palpita siempre esta dual expresión: la atracción de la mente hacia objetos exteriores que estimulan y apresuran su expresión, y el acicate interior surgiendo constantemente camino adelante. Ha sido un concepto muy bien expresado el de que no puede existir progreso sin cosas exteriores que atraigan e interesan a la mente, causando su crecimiento por el uso y el ejercicio. Pero también es mucha verdad que no hay ni puede haber crecimiento a menos de que no haya algo que responda al exterior y le fuerce a desenvolverse. Y este algo es el evolutivo acicate, como es también el evolucionario instigador de la atención.

Y así, esto es lo que entendemos por superconscientividad: las más altas regiones de la mente que están empezando a desenvolverse en una mayor y más gloriosa conscientividad. Que este desenvolvimiento proporcionará a la raza nuevos sentidos, nuevos canales de perspicacia, es indudable. Así como nacen los presentes estados de conscientividad de una mera sensación; así como proviene el maravilloso sentido de la visión de un simple sentimiento, así también los sentidos de perspicacia de objetos externos que en la actualidad poseemos, quieren indudablemente desenvolver sentidos que sobrepujen a los más atrevidos vuelos de las imaginaciones de hoy. Parece existir una buena razón para creer que el espacio será prácticamente anulado por los seres del porvenir. Así como la visión es una forma mejorada de una sensación, del propio modo, indudablemente, puede surgir un sentido de percepción que sea un sentido enormemente mejorado de la visión. Y más aún; el conocimiento y apreciación de los pensamientos de los otros, la "telepatía" o "telementación" de nuestros días, estará indudablemente en posesión del común de las gentes del futuro; hecho que revolucionará la vida tal como la conocemos. Pues cuando los pensamientos de todos sean un libro abierto para todos, entonces pasarán al olvido el engaño, la falsedad, la hipocresía, la mentira y todo el resto. Se exigirán más altos fines de vida, y los intereses de todos serán identificados e idénticos. Con un pensamiento común brotando de la "circulación del pensamiento", sobrevendrá un interés común y una finalidad de la raza. En el conocimiento de estas facultades latentes, que aun hoy comienzan a mostrar signos de desenvolvimiento, se encontrará una sana base para la expectación de la venida de muchas cosas que ahora se disputan perteneciente al "milenio".

Pero no es del futuro de lo que queremos hablar; nuestra tarea está en el presente. Desde estas altas regiones de la mente van llegando a la razón, no solamente la expresión del genio, inspiración e intuición, sino también la conscientividad de relación entre todos los hombres y todas las cosas vivientes. Con una naciente conscientividad de esta relación, los hombres, naturalmente, se sienten más cerca los unos de los otros y del universo, y en consecuencia se expresan ya diferentemente. Los sentimientos de bondad, simpatía, fraternidad y tolerancia recíproca que van llegando a la raza, provienen de los destellos de

estas más altas regiones de la mente. Estas cosas no son obtenidas por mediación de la inteligencia; son materia de la conscientividad, del más elevado sentimiento, y esta conscientividad y sentimiento no nacen ciertamente de las bajas regiones de la mente, pues el pasado no estaba relacionado con estas cosas del futuro. Muchas de las cosas que llegan a nuestra mente, y que estamos dispuestos a pensar que vienen de *arriba*, vienen de arriba efectivamente, de las más elevadas regiones de la mente, la superconscientividad.

Que la raza se desenvuelve en un nuevo plano de “sentir” y en un nuevo campo de “conocer” y pensar, cosa es que no pueden poner en duda aquellos que estudian los signos de los tiempos. En el primer caso, nosotros estamos obteniendo relaciones exactas y fidedignas de sensación supernormal en casos aislados, procedentes de sociedades científicas organizadas para el estudio de fenómenos físicos. Poseemos pruebas de una más elevada forma de “conocimiento a distancia”, que, por falta de un nombre mejor, llamamos “clarividencia”, un nombre, dicho sea de paso, que tiene desagradables asociaciones a causa de su uso por charlatanes y vividores. La prueba de apoyo de estos fenómenos es demasiado voluminosa y digna de confianza para ser ligeramente tratada. Las memorias están llenas de bien comprobados ejemplos ocurridos a personas de la más elevada posición y carácter. Y la evidencia a favor de la “transferencia de pensamiento” es aun más fuerte, pues en esta materia son contadas las personas que no han tenido una experiencia personal.

Muchos tienen prejuicios contra estos fenómenos, a causa de haberlos considerado utilizables como una prueba de poderes sobrenaturales, etc. Pero nada hay de sobrenatural en ellos. No hay duda de que el sentido de la vista llegó lentamente a las formas más inferiores de la vida, ciertamente muy tarde en la historia de las vivientes formas de la tierra. Y si estas formas inferiores hubieran sido capaces de pensar en ello, hubiesen abrigado prejuicios al principio contra las manifestaciones de algunos pocos de su número que pretendieran ser capaces de “sentir a distancia”, pues esto es realmente la visión, un sentido desarrollado de sentir el choque de las ondas luminosas. Y no hay duda de que estas formas inferiores hubiesen organizado Sociedades de Investigaciones Físicas, entre los sarcasmos de sus contrarios, hasta que finalmente el sentido de la visión se hizo común a la raza. Y no hay razón ninguna para suponer que la evolución de los sentidos ha cesado en sus operaciones. Es mucho más razonable pensar que existen muchos sentidos latentes en la raza; sentidos para recibir impresiones de ondas eléctricas, de ondas magnéticas, ondas de pensamiento, y otros que ahora no producen sensación en la mente.

Si pudiéramos sentir las ondas de electricidad o magnetismo, un nuevo mundo se abriría para nosotros. Y, como hemos dicho, una sensación de las ondas del pensamiento revolucionaría al mundo. Imaginemos lo que parecería el universo o la raza desprovista del sentido de la vista o del oído. Y piénsese que ello significaría la posesión de dos sentidos más de igual importancia. Nuestros actuales sentidos tocan el universo tan sólo en un reducido segmento de su todo. Cada nuevo sentido abre un nuevo universo. Como ha dicho muy bien Isaac Taylor, “quizá dentro del campo ocupado por el visible y ponderable universo, existe y se mueve otro elemento ligado con otras especies de vida corpórea, verdaderamente, y variada en sus órdenes, pero abierta al conocimiento de aquellos que están confinados a las condiciones de la organización animal... ¿Cabe pensar que el ojo del

hombre es la medida del poder del Creador? ¿Y ha creado El nada que no haya expuesto a nuestros sentidos? Lo contrario parece más que meramente posible; ¿no debiéramos creerlo casi cierto?" Y, como Masson ha dicho, "si un nuevo sentido o dos fuesen añadidos a los que ya posee el hombre, este que es ahora el mundo fenomenal para todos nosotros, pudiera transformarse en algo asombrosamente más amplio y diferente, a consecuencia de las adicionales revelaciones a través de estos nuevos sentidos".

Es necesario que el lector estudioso libre su mente del error de que hay algo sobrenatural o "milagroso" en la idea de adicionales sentidos latentes en la raza. Cada sentido es un "milagro", si los nuevos son considerados así. ¿Qué pudiera ser más milagroso que el sentido de la vista, o aun más, que el sentido de la vista auxiliado por el microscopio o el telescopio, que no hacen más que aumentar su poder normal? Pensar que podemos "sentir" lo que ocurre en el universo de una gota de agua o los cambios en un distante planeta, ¿no es un milagro? Y el hecho de que yo, que estoy leyendo esta página, pueda "conocer" la configuración de las letras sobre el papel, a distancia, sin contacto corporal, ¿no es un milagro? En nuestro capítulo sobre las impresiones se verá que todos los sentidos no son sino forma de "sentir" las impresiones que vienen de objetos exteriores, que nosotros *no* vemos, sentimos, oímos, olemos o gustamos los objetos mismos, sino meramente las impresiones que llegan al cerebro de estos objetos, mensajes a lo largo de los nervios y que son trasladados por nuestro cerebro. ¿Puede alguien, conociendo estos hechos, pretender conocer o saber que no existen otras vías por donde estas impresiones puedan llegar a nosotros, particularmente cuando sabemos que cada una de las presentes cinco vías de los sentidos fueron lentamente desenvueltas a medida que la Vida trepaba la escala de evolución?. Permítasenos ser latos en esta materia y, sin perjuicio de reservarnos el derecho a discutirla, examinar y determinar la validez de todas y cada una de las reclamaciones del sentir supernormal, hasta mantener despierta la mente sobre el sujeto.

Y no tan sólo en la dirección de sentir procura la superconscientividad mejoras para la raza. En realidad de verdad, hay toda clase de derecho para creer que nuevas facultades quieren ser desenvueltas, precisamente como lo fueron en el pasado las presentes facultades. No hay más que estudiar al hombre en la escala de capacidad razonadora, para comprender que existe una escala evolutiva de la razón en la raza como en todo, y entre los individuos, no considerando los animales inferiores. ¡No es razonable creer que el hombre del porvenir irá tan a la cabeza del hombre común de nuestra raza y época, como ésta va hoy a la cabeza del busmán africano o digger indio! ¿Hemos alcanzado acaso, los límites del pensamiento y de la razón? La historia y la ciencia responden sin rodeos negativamente a esta pregunta. ¿No hemos tenido ejemplos en los diseminados casos de genios de gigante poder mental, precursores de los hombres del futuro?

En las regiones superconscientes de la mente, yacen las semillas y gérmenes de estos futuros sentidos y razonadores poderes latentes, esperando la hora de su desenvolvimiento, y de esta región viene todo lo que es mejor, y más alto, y más grande, en nuestras presentes actividades mentales; y reconociendo ese hecho y abriendo la mente a este más alto "mí mismo", damos la bienvenida a estos mensajes de arriba, estimulamos su venida; y así progresaremos y mejoraremos.

CAPÍTULO VII

IMPRESIONES

Relación entre la mente y las impresiones recibidas del mundo exterior por los sentidos. – Naturaleza de los sentidos. – Todos ellos son modificaciones del tacto o sentimiento. – Todos dependen del "Yo".

Es difícil para cualquiera establecer la relación de la mente sobre las impresiones recibidas del mundo exterior a través de los canales de los sentidos. Quizá la única manera de que nos encontremos capaces para realizar la importancia de estas impresiones exteriores, el imaginar nuestra condición, fuera de estar desprovistos de tales sentidos. Como ha dicho muy bien Halleck: "Supongamos que un niño de padres inteligentes viniese al mundo privado de uno de los nervios esenciales de relación; por ejemplo, sin nervio óptico para transmitir las grandiosas sensaciones del ojo, sin nervio auditivo para conducir las vibraciones de la voz materna, ni nervios táctiles para apreciar el contacto de una mano, ni nervio olfatorio que excitase el cerebro con el delicado aroma de los huertos y las florecillas silvestres de los campos, sin nervios gustativos, termales o musculares. Podría semejante niño vivir y desfilar los años ante él; los libros de Shakespeare y de Milton se abrirían en vano delante de sus ojos. Los hombres más conspicuos agotarían su elocuencia sin ningún resultado. La naturaleza no susurraría una de sus grandiosas verdades en su sordo oído, ni la luz alegraría aquella tenebrosa mente con una pintura del arco iris o del rostro humano. No importa cuán perfecto pudiera ser el cerebro del niño y su capacidad hereditaria para las actividades mentales; sus facultades permanecerían por la vida enterradas en hondísima cripta. La percepción no podría ofrecerle a la memoria nada que retener; ni el pensamiento construir sus espirituales palacios sin materiales".

Carpenter dice:

"Si le fuese posible a un ser humano venir al mundo con un cerebro perfectamente preparado para ser instrumento de operaciones psíquicas, pero con todas las comunicaciones para las sensaciones interceptadas, tendríamos todo fundamento para creer que su mente permanecería dormida como una semilla enterrada en el suelo."

Stewarts afirma "que los poderes de la compresión quedarían dormidos para siempre, si no fuese por la acción de cosas externas en el cuerpo, lo que constituye una proposición universalmente admitida por los filósofos."

Helmholtz ha escrito:

"La aprehención por los sentidos suple directa e indirectamente el material de todo humano sentimiento, o al menos el estímulo necesario para desarrollar cada innata facultad de la mente."

Virchow dice:

"Aun las más elevadas ideas son lenta y gradualmente desarrolladas por la acumulación de experiencias de los sentidos, y su verdad está solamente garantizada por la posibilidad de encontrar ejemplos concretos para ellas en la existencia real."

Carpenter dice asimismo:

"La actividad de la mente viene a ser justamente el resultado de la conscientividad de las impresiones externas, por medio de las cuales sus facultades entran en juego, como la vida del cuerpo depende de la apropiación de materiales nutritivos y de la constante influencia de las fuerzas externas."

Maudsley dice:

"Cuanto más exacta es nuestra percepción, más correctamente recordamos, más profundamente juzgamos y más fielmente imaginamos."

Y como Kay dice:

"Los sentidos son el medio por el cual la mente obtiene su conocimiento del mundo exterior. Interceptemos toda comunicación directa con el mundo externo, y no conocerá, ni puede conocer nada de lo que existe u ocurre allí, excepto lo que llegue a ella a través de los sentidos. Su conocimiento de lo que está fuera de sí misma depende, por consiguiente, del número, estado y condición de los órganos sensoriales."

Verdad es que las citadas autoridades hablan con el sello de la antigua psicología e ignoran la evidencia de las nacientes fases de la conscientividad desde el plano superconsciente. Pero, aun siendo así, lo que ellos dicen de los sentidos puede aplicarse a todos los nuevos sentidos o canales transmisores de impresiones que puedan surgir en el hombre. El Ego recibe impresiones del exterior solamente a través de los canales de alguna especie de organismo sensorial, sean estos sentidos físicos, "psíquicos" o espirituales. Con todos los canales cerrados, el Ego tendría que permanecer con todos sus poderes latentes e inexpresados, no conociendo más allá de su propia existencia. Es un admirable pensamiento esta idea del Ego residiendo dentro de la mente individual, con su órgano del cerebro y su maravilloso sistema nervioso por el cual recibe los mensajes de los sentidos de las cosas del universo externo, siendo estas impresiones almacenadas en las regiones subconscientes de la

mente, para reaparecer en recolección , imaginación y pensamiento, después de ser pesadas, arregladas, agrupadas y valuadas por la razón.

Estos canales de impresión del mundo exterior –los sentidos- son cinco en número, según lo aceptado: Sentir, Ver, Oír, Oler y Gustar. Algunas autoridades substituyen el sentido de "Tocar" por el de "Sentir", y añaden a la lista las varias sensaciones del sistema muscular, tales como la percepción del peso, etc., las sensaciones del hambre, sed, etc., y las varias sensaciones de los órganos internos. Pero ésta es una distinción sin diferencia precisa, pues tales sensaciones y Tocar no son sino formas de Sentir. Por lo que concierne a las sensaciones internas, no somos los llamados a considerarlas en esta digresión, pues nuestra investigación se atiene a las impresiones del mundo exterior recibidas por el Ego. Como Benstein dice: "La diferencia característica entre estas sensaciones comunes y las de los sentidos, estriba en que por mediación de los últimos adquirimos conocimiento de las ocurrencias y objetos que pertenecen al mundo externo, y que referimos las sensaciones por ellos producida a objetos exteriores, en tanto que las primeras solamente sentimos condiciones de nuestro propio cuerpo."

Un ceñido análisis de las variadas impresiones sensoriales confirma la teoría del antiguo filósofo griego Demócrito, promulgada dos mil años hace, al efecto de que todos los sentidos no son sino modificaciones y refinamientos del original sentido del tacto o sentimiento. El sentimiento fue el primer sentido que hizo aparición en la escala de evolución, y los demás nacieron de él. Para comprender esto es necesario darse cuenta de que todas la impresiones ejercidas sobre los órganos de un sentido nacen del movimiento de partículas materiales del exterior, que se ponen en contacto con porciones sensibles del organismo físico del individuo y despiertan actividades nerviosas que afectan al cerebro. Como Morrel dice: "El único modo de que el mundo exterior afecte al sistema nervioso, es el movimiento. Luz es movimiento; sonido es movimiento; color es movimiento; tacto es movimiento; gusto y olfato es movimiento. El mundo lo conocen los sentidos por virtud y con relación a los movimientos de sus partículas. Estos movimientos son apreciados y continuados por el sistema nervioso y por conducto de éste llega finalmente a la percepción de la mente... La última acción material que podemos descubrir en todo proceso de sensación, antes de penetrar en las alturas de la conscientividad, es el movimiento" Y, como Kay dice: "Todo cuando actúa sobre un órgano del sentido, lo hace en forma de movimiento. Nada puede actuar sobre los sentidos o ser apreciado por ellos, a menos de no presentarse a ellos en forma de movimiento." Y estas variadas formas de movimiento de las partículas materiales, las vibraciones de estas partículas, son reconocidas por el sencillo sistema de los órganos del ojo, del oído, de la nariz, de la lengua y de la piel. Todo ello es sentimiento, desde el tacto hasta la vista.

Usted se fija en esta página, viendo el papel blanco y las letras negras de imprenta. Usted imagina que, en cierto misterioso modo, hay alguna relación entre el papel y tinta y su vista; existe, es cierto, pero no justamente en la forma que usted imagina. No hay ninguna sutil ni misteriosa relación. Lo que ocurre es esto: La Luz, al herir la página, es reflejada en el ojo y produce una imagen correspondiente en la retina; todo esto es físico y nada tiene que ver con la mente, pues la lente de una cámara recogería la imagen como lo hace la retina del ojo. Pero aquí es donde se produce el proceso mental; esta imagen sobre la retina es

causada por ondas de luz, ligeras vibraciones que, actuando sobre los sensibles y delicados nervios del ojo, son *sentidas* allí y por el cerebro. Esta visión es realmente *sensación* de una muy delicada especie; un sentimiento de las vibraciones de las ondas luminosas. Del mismo modo el oído toma las vibraciones del sonido y el tímpano vibra al unísono, justamente como hace el diafragma de un fonógrafo, y los nervios del oído *sienten* estas deliciosas vibraciones. El *oler* no es sino el *sentimiento*, por los nervios de la membrana mucosa de la nariz, de las tenues moléculas de materia gaseosa, desprendidas de la causa del olor. El gusto no es sino una fina sensación de sentir la acción vibratoria y química de las partículas del alimento, etc., por los nervios del gusto de la boca y de la lengua, ayudados por otros nervios de sentimiento de esta región. Y, más aún; la traslación del sentimiento al conocimiento no es completa hasta que la impresión no es transmitida por el sistema nervioso al cerebro, donde la sensación es experimentada y transformada en "conocimiento" por el misterio de la presencia del Ego. Córtense los nervios, y no habrá sensación cuando las ondas productoras de sensación choquen con los órganos correspondientes. Y, por último, las sensaciones que nosotros llamamos ver, tocar, oler, gustar y oír, son completadas, aun físicamente, tan sólo cuando el cerebro recibe las impresiones y las siente. Lo que ocurre después, está más allá del conocimiento del hombre. Por algún admirable procedimiento el sentimiento es transmutado en conscientividad; el Ego conoce ciertas cosas del non-ego o mundo exterior. Cómo el Ego cumple esto es un enigma envuelto en el mayor misterio del Ego mismo. No podemos hacer más que repetir el hermoso pensamiento de Huxley, el eminente hombre de ciencia: "Cómo una cosa tan notable como un estado de conscientividad se produzca por resultado de irritar el tejido nervioso, es justamente tan inexplicable como la presencia del genio cuando Aladino frota su lámpara."

Y así, preciso es contentarnos con una comprensión general del mecanismo por medio del cual el Ego establece comunicación con el mundo exterior. Habitando sólo en tranquila soledad, el Ego recibe constantemente los mensajes tanto del interior de su residencia como de las diferentes salas de su propia morada superior. Líneas telegráficas y telefónicas llegan a la oficina central de todas direcciones, telescopios y otras aplicaciones ópticas están dirigidos a todos los puntos e instrumentos registradores del calor, la luz, el sonido y el movimiento están al alcance de la mano y en constante uso. Todos estos instrumentos han sido proporcionados por la Naturaleza para el uso del Ego, ¿o diremos que el Ego mismo los ha preparado para desempeñar su cometido? ¿Quién puede afirmar esto? Como quiera que sea, queda patente el hecho de que los admirables instrumentos que la inteligencia y la ingenuidad del hombre han sido capaces de crear después de siglos de experiencia, no son sino extensiones e imitaciones de estos instrumentos de la Naturaleza: las lentes del ojo, el tímpano del oído, los hilos de los nervios de la piel registradores del calor, y todo lo demás. El término "Naturaleza" no es más que un velo que oculta, y sin embargo revela, el Algo dentro de la Naturaleza: la "naturaleza" de la Naturaleza.

Y recuérdese esto siempre: Que es el Ego quien ve; El Ego quien siente; el Ego quien huele; el Ego quien gusta; el Ego quien oye, y no los órganos a quienes generalmente achacamos estas cualidades. Y si en la evolución de la raza o del individuo aparecieran otros y más elevados órganos por donde el hombre puede recibir más nuevas y más amplias impresiones del mundo exterior, será siempre el Ego el que sentirá a través de ellos; será

conocedor por la razón de ello; *conocerá* a través de ellos. El Ego es el Real Mí Mismo, el Real "Yo", el Real Individual. Prívesele de sus instrumentos de sentido –su manto de personalidad-; aun así, será todavía *él mismo*, algo diferente de todo lo demás, algo aparte, sobre y detrás de todo; *sui géneris*; el "Yo".

CAPÍTULO VIII

PERCEPCIÓN

La Percepción necesita de la atención. - Cultivo y empleo de la Atención. - Reglas y consejos. - Atención voluntaria e involuntaria. – Leyes que rigen la atención voluntaria.

En nuestro capítulo anterior se ha visto que es siempre el Ego quien "percibe" la impresión registrada por los nervios de los órganos del sentido. Los órganos reciben, los nervios transmiten, el cerebro registra; mas es siempre el Ego quien *percibe*. Pero téngase esto presente: El Ego no siempre *percibe* los mensajes del mundo exterior con iguales grados de nitidez; y a veces no los recibe en absoluto. La percepción es una materia de volición para el Ego, una materia dependiente de la voluntad; el Ego puede querer prestar atención a un mensaje de los sentidos o puede no querer prestarla; puede poner el mayor grado de atención o poner el más mínimo al mensaje. Al principio esto puede parecer difícil de creer que un hombre, gozando del normal sentido del oído, pudiese librarse de oír el disparo de un cañón, quisiera o no. Es cierto que, en casos ordinarios, dado que la voluntad no ofreciera obstáculos, la suma de atención voluntaria requerida para percibir el sonido de un cañonazo pudiera ser muy pequeña, tan pequeña como para ser casi digna del nombre de atención "involuntaria". Pero, por otra parte, hay ejemplos de hombres que estaban tan concentrados en otras tareas, que no oyeron los cañonazos de un ejército entero, y sólo se dieron cuenta de que una batalla había tenido efecto en las inmediaciones después que todo había terminado. Del propio modo, se citan casos de hombres que no hayan sentido una grave herida por tener la atención reconcentrada en cualquier materia, y es un hecho psicológico bien comprobado que ha habido individuos capaces de anular el dolor por un esfuerzo de voluntad. La Atención es una materia que depende de la voluntad del Ego. El interés atrae la atención, y alivia a la voluntad de mucho de su trabajo en el sentido de atraer la atención sobre el objeto o idea. El arte de la atención puede cultivarse con la práctica bajo la dirección de la voluntad.

Todas las autoridades en psicología, antiguas y modernas, convienen en la importancia del cultivo de la atención en la dirección de la percepción.

Cuanto mayor sea la intervención en la atención, más clara será la percepción; y cuanto más clara sea la percepción, más profundas son las impresiones recibidas, más crecido su número y detalle. Como Kay dice: "cuanto mayor sea el poder de atención de

uno, más directa y largamente será apto para fijarla sobre un sujeto, más capaz se sentirá para seguir la misma corriente de pensamiento, y más grande será la suma de probabilidades de buen éxito. Es este poder de atención, este poder de conservar un objeto particular ante la mente hasta dominarlo completamente, el que más que nada distingue al hombre de genio de los otros. Se ha dicho con mucha verdad que probablemente la definición más completa del genio es el poder concentrar y prolongar la atención sobre cualquier asunto. Newton decía: "Yo mantengo un sujeto continuamente delante, y espero hasta que el primer albor se inicie lentamente, para convertirse poco a poco en una clara luz. Si he procurado algunos adelantos a la ciencia, son debidos más a una paciente atención que a cualquier otro talento". Brodie dice: "La mente que posea la facultad de la atención en el más alto grado de perfección, adquirirá conocimiento de relaciones de las que otras mentes no han tenido percepción". Y echando una ojeada al opuesto lado de la cuestión, vemos que en los imbéciles, idiotas y otros seres de atrofiada mentalidad, la facultad de la atención es muy deficiente. Como Esquirol dice: "Los imbéciles e idiotas están desprovistos de la facultad de la atención". Y una autoridad médica ha dicho: "La creciente deficiencia de atención es signo de una cercana imbecilidad y especialmente de un inminente ataque de reblandecimiento cerebral". Dependiendo la atención del directo uso de la voluntad, es la marca de una mente educada y de una fuerte individualidad; siendo verdad el reverso en aquellos que tienen deficiente esta facultad.

Hay referencias de sujetos que han desarrollado su atención hasta un grado increíble, y todo debido a la práctica. Houdin, el célebre ilusionista francés, desarrolló su casi milagroso grado de atención practicando delante de los escaparates de las tiendas, a las cuales echaba una prolongada ojeada, tratando después de recordar lo que había visto. Al principio, sólo podía recordar unas pocas cosas, porque solamente había *percibido* unas pocas cosas. Pero, como continuaba constantemente la práctica, adelantó tanto que podía recordar un buen número de artículos. Perseveró y practicó hasta que finalmente se puso en condiciones de percibir y recordar la mayor parte de los objetos después de una ojeada. Explicando este procedimiento, decía Houdin: "Por ejemplo, yo puedo asegurar, sin equivocarme, que una señora que ve pasar a otra en un carruaje, a buen paso, tiene suficiente tiempo para analizar su tocado desde el sombrero hasta las botas sin olvidar, no solamente la moda y la calidad de las ropas, sino que es capaz de afirmar, si los encajes eran legítimos o a máquina. Yo he conocido señoras que obraban este portento."

Algunos especialistas, en varia materias, tienen tan educada su atención, que son capaces de ver con una mirada hasta los detalles más mínimos de un objeto. Un conocido catedrático podía leer, con una sola mirada, la cuarta parte de una página ordinaria. Los músicos se anticipan un gran número de compases, después de una mirada sobre la página que ejecutan. Todo es cuestión de interés, voluntad y práctica. Es asombroso cuán poco "percibimos" de las muchas cosas que vemos. Halleck da una interesante relación de esto, diciendo: "Un cuerpo puede retratarse en la retina sin perfecta percepción. Es preciso hacer un esfuerzo para concentrar la atención sobre las muchas cosas que el mundo presenta a nuestros sentidos. Una vez un hombre instruido dijo a los alumnos de un acreditado colegio, todos los cuales habían visto vacas con frecuencia: "Me gustaría conocer si alguno de ustedes saben si las orejas están encima, debajo, detrás o delante de los cuernos.

Solamente deseo que los que lo sepan levanten las manos y prometan dar un dólar de limosna si se equivocan". Sólo dos muchachos levantaron las manos. Y es que éstos habían dibujado vacas, y por consiguiente habían tenido que fijar su atención en todos los detalles del modelo. Quince alumnos estaban seguros de haber visto gatos trepar y descender de los árboles. Hubo unanimidad de opinión en que el gato trepa cabeza arriba. Cuando se les preguntó si al bajar echaba primero la cabeza o la cola –más claramente, si bajaban de cabeza o de cola- la mayoría estaban seguros de que el gato bajaba como no lo ha hecho nunca desde su creación. Cualquiera que hubiese notado la forma de las garras de los animales carniceros, hubiese satisfecho a la pregunta sin necesidad de ver descender a un gato".

En vista del hecho de que la mentalidad subconsciente se abastece con las impresiones recibidas, por razón de la dirección de la atención, es de importancia el que aprendamos a manejar esta facultad de la mente de manera que podamos emplearla en pro de nuestro bienestar y adelanto. Un inteligente uso de la atención consiste en la voluntaria dirección y concentración de la facultad sobre objetos o ideas que un claro y frío juicio señalen como conducentes a nuestro desarrollo, progreso y bienestar. Esto se aplica no solamente al empleo de la atención sobre objetos exteriores, sino también a la materia de contemplación interna, retrospección y meditación. No tan sólo podemos desarrollar las positivas y deseadas cualidades de la mente dirigiendo nuestra atención sobre las cosas apropiadas y útiles del mundo exterior, sino asimismo profundizar el efecto de las ideas positivas, volviendo con frecuencia la atención sobre ellas, arraigando así la impresión original y acrecentando la fuerza dinámica de las ideas. Y así como podemos desarrollar las cualidades positivas de este modo, podemos igualmente neutralizar el efecto de cosas y pensamientos negativos, apartando, en lo posible, la atención de ellos.

Los psicólogos han dividido la atención en dos clases generales: voluntaria e involuntaria. Esta última es la forma de atención que se dirige a todo objeto pasajero con poco o ningún ejercicio de la voluntad; en tanto que la atención voluntaria es aquella forma de atención en la cual hay un activo empleo de la voluntad en dirigir la atención, y en mantenerla después fija sobre objetos aprobados por el juicio del individuo. La atención voluntaria es una de las cualidades de la mente educada y la intervención en la atención involuntaria es su acompañamiento usual. La mente ineducada manifiesta poca o ninguna atención voluntaria, y encuentra dificultad en concentrarla sobre cualquier tarea; pero en semejantes casos la atención involuntaria es activa, y la atención es atraída por cualquier nimia ocurrencia. Las personas faltas de atención voluntaria encuentran gran dificultad en dominar un sujeto o en estudiar cualquier objeto o cuestión. Son constantemente distraídas por todos los frívolos objetos a quienes ocurre presentarse en escena. Semejantes seres están a merced de todo objeto o pensamiento pasajero. El niño tiene poco o ninguna atención voluntaria, pero su atención involuntaria se muestra fuertemente acentuada. Es atraída momentáneamente por cualquier futesa y sin embargo se le hace difícil fijar la atención en la página impresa de la lección. Tan sólo mediante una educación sistemática se hace capaz de adquirir el hábito del estudio, y con frecuencia, aun entonces, tan sólo en un grado muy limitado. Los hombres y las mujeres que en cada estado de la vida han llevado a cabo grandes cosas, poseyeron un fuerte poder de atención voluntaria.

Tres son las leyes generales que regulan el empleo de la atención voluntaria. Son las siguientes:

I. La Atención sigue al Interés; y el Interés sigue a la Atención. El interés en un objeto hace más fácil el concentrar la atención sobre él; la falta de interés hace la tarea doblemente difícil. Pero forzando la atención a examinar los detalles y pequeños puntos de un objeto, llegamos a obtener con frecuencia la construcción y creación de un nuevo interés. Una comprensión de esta paradoja hace a uno el dueño del haz de cosas poco interesantes de la mente. Examínese primero el objeto hasta crear un interés; entonces el interés hará placentera la atención renovada, y así se crea un nuevo interés y así continúa el proceso como una cadena interminable.

II. La Atención disminuye en calidad y grado a menos que el objeto varíe en estímulo; o a menos que nuevas cualidades o atributos de interés vayan apareciendo en él. Esto es, a menos que el objeto posea modificaciones o cambios, o a menos que nosotros no descubramos nuevos puntos de interés en él; la atención se cansa, se debilita y flaquea. Por consiguiente, es importante que la atención sea aliviada por la consideración de objetos de diferente orden, añadiendo este nuevo interés en cuanto quepa. Cambio de atención significa descanso para la atención. Evítese cambios de frente en el empleo de la atención: la variación constante, las combinaciones y el cambio de puntos de vista son grandes auxiliares.

III. La Atención sin descanso disminuye en constancia. Por consiguiente, hay que aliviar la facultad, dejando aparte el objeto particular que la ha causado y proporcionando otras cosas a su consideración; algo enteramente diferente. O también permítasele que se manifieste en el plazo involuntario y "juegue" con cosas de poca monta, para beneficio del resto. Teniendo constantemente fija la atención sobre cierto número de ideas u objetos, sobreviene el cansancio y se empobrece la eficacia. Las mentes, como los cuerpos humanos, requieren juegos, recreos, distracciones. Apréndase no sólo a dirigir y conducir la atención sobre cualquier objeto o idea, sino también a desviarla y alejarla de la "idea única" o cosa que le ha ocupado en demasía. Dénsele vacaciones a la atención, o sus horas de asueto, y volverá a la tarea refrescada y con renovado vigor. Téngase a mano un acopio de cosas de interés secundario en las cuales distraer la atención, aliviándola así del trabajo en la idea principal. La atención concentrada, usada inteligentemente, hace milagros de creación y produce gigantes de mentalidad; pero usada sin gobierno o dominio, produce resultados anormales, y da como fruto degenerados, fanáticos y maniáticos. Usemos la mente; pero no nos dejemos usar por ella. En esto, como en todo, procúrese ser el amo y no el esclavo.

CAPÍTULO IX

SENDAS MENTALES

Educación de la mente. – Influencia del hábito. – Teorías erróneas. – Un clavo saca otro clavo. - Reglas para acabar con los malos hábitos.

Existe la tendencia de la mente a seguir los senderos trillados de la actividad mental. Es siempre más cómodo hacer una cosa la segunda vez, pensar de nuevo un pensamiento, seguir una senda mental que ya se ha recorrido. Y cuanto más frecuentemente tomemos el antiguo sendero, más fácil nos parecerá cada nueva vez. A menos de no estar bajo la directa intervención de la voluntad, la mente sigue la línea de menor resistencia, y en su consecuencia se mueve instintivamente hacia el camino trillado. Esta tendencia es la causa de lo que conocemos con el nombre de "hábito". El hábito es al propio tiempo la mayor bendición y la mayor maldición del hombre. Los sanos hábitos, cultivados, inclinan el carácter en la justa dirección, hacen más fácil el curso debido, y, por consiguiente, elegido instintivamente. Pero, por la misma razón, los malos hábitos hacen más fácil al individuo el viático de la senda mental creada por ellos. Por consiguiente, la formación de las sendas mentales viene a ser una importante materia, sobre la cual nutre la Nueva Psicología especial predilección.

Dumont ha expresado bien esta verdad cuando dice:

"Todo el mundo sabe que una prenda de vestir, después de llevarse algún tiempo, se amolda a la configuración del cuerpo mejor que cuando era nueva; ha habido un cambio en el tejido, y este cambio es un nuevo hábito de cohesión. Una cerradura se maneja mejor después de algún tiempo de usarla; al echar la llave era necesaria más fuerza para vencer cierta fricción del mecanismo. El vencer la resistencia es una cuestión de hábito. Hay siempre menos molestia en doblar un papel que ha sido doblado ya otra vez; y precisamente así, en el sistema nervioso, las impresiones de objetos externos forman para su uso más y más apropiados senderos, y estos vitales fenómenos nos ocurren bajo similares excitaciones de dentro, cuando ha sido interrumpidos por cierto tiempo".

Maudsley dice:

"Si un acto no resulta más fácil después de haber sido ejecutado muchas veces, si la atenta dirección de la conscientividad fuese necesaria para su cumplimiento en cada ocasión,

es evidente que la actividad de una vida quedaría limitada a uno o dos hechos, que el progreso no podría tomar parte en su desenvolvimiento. Podría un hombre estar ocupado todo el día en vestirse y desnudarse; la actividad del cuerpo absorbería toda su atención y toda su energía; el lavado de sus manos o el lazo de su corbata le serían tan difíciles en cada ocasión, como al niño en su primera prueba; y, finalmente quedaría exhausto por el incesante ejercicio. Pensemos en las fatigas que son necesarias para enseñar a un niño a mantenerse en pie, en los muchos esfuerzos que le es preciso hacer y en la facilidad con que por fin se tiene derecho inconsciente a todo esfuerzo. Pues mientras que los actos automáticos secundarios son ejecutados con comparativa menor debilidad, aproximándose en este particular a los movimientos reflejos, los conscientes esfuerzos de la voluntad producen bien pronto la fatiga".

Todos los psicólogos reconocen los efectos de los hábitos adquiridos de movimiento, pensamiento y aun sentimiento. Todos ellos convienen en el hecho de que los hábitos por mucho tiempo consentidos, y que se convierten en una "segunda naturaleza", pueden llegar a arraigar tan firmemente en la mente subconsciente, que requieren más tarde los mayores esfuerzos de la voluntad para desalojarlos. Algunos llegan hasta el punto de decir que semejantes hábitos pueden desafiar la voluntad ventajosamente, y a primera vista esto parece poder ser así; pero la Nueva Psicología demuestra que el subconsciente puede ser educado hasta el punto de neutralizar y desarraigar los hábitos, como veremos algo más adelante. Kay cree que "los hábitos y prácticas consentidos largo tiempo pueden desafiar todo poder de la voluntad que se les oponga". Pero Kay no tuvo presente que, aun cuando puedan desafiar la voluntad ordinaria, también podrían ser ellos batidos en su propio plano –el subconsciente- y neutralizados por el cultivo de nuevos hábitos, con un comparativamente pequeño esfuerzo de la voluntad.

Los filósofos y moralistas han lamentado el pernicioso poder de los malos hábitos, y han escrito y predicado sobre el asunto. Beccher dice: "Es una mala filosofía el suponer que un hábito que se ha fijado en la naturaleza carnal pueda ser anulado por el mero esfuerzo de la voluntad. Esto no es bastante para resolverse contra él. No se le puede vencer por el poder de una resolución. Es preciso añadir una continua educación". El arzobispo Whately escribe: "Sea lo que quiera lo que un hombre pueda pensar en su interior (dicho con perfecta sinceridad), no puede juzgar plenamente de su conducta hasta que no vea cómo se comporta en sus actos. Pues la acción continua es semejante a una corriente continua de agua, que se labra por sí misma un canal de donde es difícil desviarla". San Pablo dice: "Veo otra ley en mis miembros, en lucha contra la ley de mi mente... No puedo hacer el bien que quiero, y hago en cambio el mal que no quiero hacer. La voluntad está presente conmigo; pero cómo ejecutar lo que es bueno, es lo que no sé". Pero es inútil multiplicar las acotaciones o llenar páginas explicando el poder del hábito, para el bien o el mal. Cada cual posee la experiencia actual de esta acción de la mente. Lo necesario, no es tanto conocer lo que es el hábito o qué hábito es, como el vencerlo y dominarlo.

La Nueva Psicología deja a un lado las antiguas explicaciones técnicas y las teorías referentes al hábito. Ve en el hábito las actividades y fenómenos de la subconcientividad, y por consiguiente lo considera bajo este aspecto. Se da cuenta de que todas las acciones,

ideas o actividades mentales de toda clase, tienden a pasar desde la intervención del voluntario campo de acción al plano subconsciente o involuntario. El sendero mental es una parte de la mente subconsciente y esta región domina la mayor parte de nuestra vida mental. Por consiguiente, en vez de atacar la subconscientividad con la voluntad –una larga y desfalleciente tarea- aconsejamos la neutralización de las impresiones del subconsciente hábito formando un nuevo semillero de impresiones directamente opuestas a las antiguas que deseamos extirpar. En otras palabras, exterminemos los antiguos hábitos mediante la formación de otros nuevos de opuesta naturaleza. Combatamos lo negativo con lo positivo.. Procedamos a la construcción de nuevas sendas mentales y después las recorreremos tan frecuentemente como sea posible, hasta que por fin su trayecto se haga para la mente más fácil que el de las antiguas, particularmente si evita uno utilizarlas en cuanto le sea posible. Toda la teoría y toda la práctica puede encerrarse en estas palabras: *Formar nuevas sendas mentales, y caminar por ellas tan frecuentemente como sea posible*.

Las siguientes reglas para cultivar las nuevas sendas mentales, si se desea para el propio bien, o con el propósito de neutralizar un desagradable hábito, será de positiva utilidad:

I. Fórmese en la imaginación un cuadro mental de las expresiones físicas del hábito deseado. Esto es, trate de verse uno como quisiera aparecer cuando el nuevo hábito se haya adquirido, cómo hablaría y obraría. Cuanto más clara y firme sea esta imagen mental, mejor será la manifestación. El principio es que sea lo que sea lo que se haya de expresar en acción, es necesario que exista primero en la mente. Así, hágase el mental diseño. Cultivando este hábito de verse uno como quisiera ser, se sienta un buen ejemplo que seguirá la subsconcientividad.

II. Habiendo formado el diseño mental de las expresiones físicas que acompañan al deseado hábito, procédase a manifestar estas características físicas en la vida ordinaria. Hay que ejercitar la parte que uno desea desarrollar. Existe un buen principio psicológico concerniente a todo esto: el principio de que las *expresiones físicas de un estado mental tienden a reproducir este mismo estado*. Tan cierto como es verdad que el pensamiento toma forma en la acción, también lo es que hay una reacción donde quiera que la acción física reproduce el estado mental que representa. Procúrese andar, hablar, accionar y obrar de acuerdo con el carácter que uno desee hacer suyo. Hágase esto gradualmente, y pronto quedará uno sorprendido al encontrarse con que ha construido, por sí propio, una nueva personalidad, fuera y dentro.

III. Procúrese perseverar en el estado mental deseado, tanto tiempo como sea posible. Hay que cultivar el anhelado sentimiento, y reconocer la nueva senda mental con tanta frecuencia como le sea dable al individuo. Se encontrará que esta regla casa bien con las precedentes; pues así como la expresión externa induce el sentimiento interno, del mismo modo el sentimiento interno induce la acción externa. Y, como se ve, lo uno produce lo otro, y después lo último reproduce lo primero, y así sucesivamente, hasta que se forma una cadena sin fin

de causa y efecto, que constituirá bien pronto la nueva senda mental, si se tiene presente que hay que perseverar y no dejarse despistar.

IV. Evítese la repetición del hábito que quiera extirparse con toda la fuerza de voluntad que se posea, con determinación e individualidad. Mientras se esté en la formación de la nueva senda, apártese la mente de la antigua en tanto como quepa. No hay que ser indulgente con el hábito antiguo ni "tan sólo por esta vez"; aquí es donde se debe luchar con más energía. Evítese ese tan sólo por "esta vez" como se evitaría el contacto de una víbora; este es el peligro que debe inspirar más cuidado. Si se apodera de la persona una fuerte tentación de recaer en el hábito desechado, se le presenta la mejor ocasión de fortalecerse y ejecutar un acto acorde con su nuevo hábito. Esto es mucho mejor que una lucha directa de la voluntad, pues se consigue más con menos exposición y esfuerzo. Hágase cuestión de amor propio el ejecutar actos del nuevo hábito cuando la tentación nos asalte; entonces se hiere al enemigo en su punto vulnerable y precisamente cuando descubre este punto débil. Como el tiburón y el gimnoto los malos hábitos se echan de espaldas para morder, y al hacerlo descubren su punto más vital. En su consecuencia, este es el momento y lugar de hundirle la espada del nuevo hábito, y herir al monstruo mortalmente. A medida que ocurra esto y el enemigo sea derrotado, más fuerte se hará uno. Cada vez que se le vence disminuye la fuerza del enemigo y se vuelve en ventaja para el sujeto. Esto no es una mera "predicación"; es la afirmación de una comprobada verdad de la Nueva Psicología. Hagámosla nuestra. Evítese sobre todo retroceder una vez puestos en marcha. Algunos escritores han dicho que este retroceso en la senda de los hábitos nuevos, tiene semejanza con la caída de una pelota que íbamos conduciendo bien; con este accidente hemos perdido mucho más de lo que podríamos ganar después a fuerza de flexiones de muñeca [1]. Pero, si ocurre que se cae la pelota, no hay que dejarla; recójase y váyase decididamente al desquite. Pero hágase todo lo posible para evitar la caída; y esto se *puede* alcanzar si se *quiere*.

[1] Se trata de un juego de pelota inglés

CAPÍTULO X

PENSAMIENTO Y CARACTER

Pensamiento y Sentimiento. - Lo que forma el carácter. – El hombre tiende a parecerse a sus ideales. – Los sentimientos se manifiestan en acción y el hombre sigue la línea de su Mayor Interés. – Reglas para desinteresarse de una cosa en beneficio de otra.

El antiguo proverbio: "Como un hombre piensa, así es él", ha sido llamado nuevamente a prestar servicio, en nuestros días, debido al incremento de interés en las varias ramas de la Nueva Psicología; es verdaderamente el principio de la fundación de diferentes escuelas, cultos, credos y organizaciones, algunas de las cuales pretenden disolver la buena relación. Ha quedado, pues, como una verdad establecida que el carácter de un hombre, su disposición, actividades y personalidad general, dependen, en cierta mística manera, del carácter de sus pensamientos. Muchas teorías interesantes y técnicas, y extrañas a las veces, se han sentado acerca de este hecho; pero para los que estudian la Nueva Psicología, el fenómeno descansa sobre una base puramente científica, de ningún modo relacionada con el misticismo o con extraños dogmas.

La consecuencia del "Como el hombre piensa", es simplemente una materia de idealismo aplicado, y éste está íntimamente relacionado con los fenómenos de la región subconsciente de la mentalidad. Un hombre no es tanto el resultado de lo que "piensa" como de lo que "siente". La formación de un carácter depende mucho más del sentimiento y parte emotiva de su naturaleza que de los puramente intelectuales y racionales procedimiento de la mente. Un hombre puede pensar continuamente en las matemáticas, y en cualquiera otro sujeto abstracto, pero jamás se convertirá en un problema matemático o en una entidad abstracta. Estos pensamientos producen un efecto sobre su carácter únicamente en tanto cuanto sirven para anular o neutralizar su capacidad para el sentimiento o emoción manifiesta; pensamientos tan puros no tienen poder formativo. Pero escójase un hombre cualquiera que se interese por algo que despierte sus deseos, sentimientos, emociones u otras facultades mentales que tengan íntima relación con la región subconsciente de su mente, y se le verá moldeando un carácter de acuerdo con estos deseos, sentimientos o emociones. Todo es cuestión de abastecer la mentalidad subconsciente con cierta clase de impresiones.

Se ha dicho con frecuencia, y con verdad, que un hombre tira a parecerse a sus ideales. Pero esto viene en apoyo de la limitación que hemos hecho. Los ideales de un hombre son las cosas que ama, las opuestas a las cosas que odia. Y ambos, amor y odio, son materias pertenecientes al lado emotivo y sensacional de su mentalidad, no al lado intelectual. Sus ideales van ligados con sus sentimientos, emociones y deseos. No podrá ser capaz de explicarlos intelectualmente, particularmente si no ha adquirido el arte de usar sus facultades intelectuales. Personas de muy escaso poder intelectual tienen vehementes tendencias, deseos e ideales en tanto grado como otros que han desarrollado su intelecto. Aun el hombre que experimenta un placer profundo en ejercitar su inteligencia, que siente el goce de la razón pura, encuentra en el sentimiento o el deseo el motivo potencial. La inteligencia es una cosa fría, una máquina que ejecuta el trabajo que se le confía, en beneficio de nuestros deseos y necesidades, estos últimos manifestados como sentimientos. Y así, en concreto, se verá que los ideales de un hombre dependen de sus gustos y aversiones, sensaciones y emociones.

El ideal acariciado por uno comunica interés a todo lo que le concierna o se refiera a él y el interés es el más fuerte motivo de atención; y la atención viene a ser la aguja fonográfica de la mente, que traza las impresiones sobre los discos subconscientes. Y así, según se ve, los ideales de cada cual sirven para poner en actividad la cadena de causa y efecto que resulta de acopiar en su mente numerosas impresiones, claras y profundas, que imprimen un marcado efecto sobre su carácter. Por el constante uso de estas impresiones construye los senderos mentales por los cuales transita con frecuencia. Y cuanto más a menudo los recorra más "completo" se irá haciendo su carácter. Y así, finalmente, se verá la verdad de este axioma de la Nueva Psicología: *El hombre tira a parecerse a sus ideales*. Oigamos lo que un hombre ama, y diremos lo que es ese hombre. Y así como un hombre *ama*, así es él.

Otro axioma de la Nueva Psicología, en realidad dos axiomas, axiomas gemelos, son los siguientes:

1. Los sentimientos se manifiestan en acción.
2. El hombre sigue la línea de su Mayor Interés.

Estos axiomas actúan juntos.

Una de las ideas fundamentales, particularmente los estados de deseos, sentimientos y emociones, se manifiestan en actividad externa. Este hecho resurge en toda rama de la enseñanza.

El citado profesor James pone gran conato en esta verdad de la psicología. Dice: "Podríamos afirmar que cada posible sentimiento produce un movimiento, y que el movimiento es un movimiento del organismo entero, y de cada una y todas sus partes". Y añade: "Toda conscientividad es motor".

La misma autoridad va aun más lejos cuando dice:

"Ahora procedo a exponer el punto vital de toda mi teoría, que es ésta: Si imaginásemos alguna fuerte emoción y después tratásemos de abstraer nuestra conscientividad de todos los síntomas corporales de los sentimientos, encontraríamos que nada habíamos dejado detrás".

Más claro: Existe siempre una manifestación física y externa que se deriva de un estado mental interno. Y siendo así, se ve fácilmente el por qué nuestras acciones tienden a caer en el molde o patrón creado por nuestros sentimientos.

Continuamente, obramos, por lo común inconscientemente, de acuerdo con nuestros predominantes deseos, gustos o desagrados, que nacen de los sentimientos. Únicamente cuando nos vemos forzados a tomar una nueva decisión, la materia se eleva al campo de la conscientividad, y aún entonces somos influidos por nuestros sentimientos, atemperados por nuestro juicio. Nuestra vida física está regulada por nuestros estados mentales, y nuestros estados mentales son grandemente lo que hacemos de ellos. Y así podríamos añadir: Como un hombre Siente así Es él. Y cuando comprobamos que nuestros sentimientos dependen largamente de nuestra intervención o falta de intervención, del material tomado de nuestra subconsciente mentalidad, entonces empezamos a ver por qué la Nueva Psicología pone tanto empeño en el Dominio del Subconsciente. Los materiales de nuestros sentimientos están tomados todos de nuestro depósito subconsciente, y lo que acopiamos allí llega en forma de sentimientos y emociones, y éstos, a su vez, toman forma en acción. Y así, día tras día, actuamos de acuerdo con lo que hemos colocado en nuestra subconscientividad, o hemos permitido que colocasen otros para nosotros.

El segundo de los dos axiomas es:

"El hombre sigue la línea de su mayor interés"

Esto debiera inclinar a todo individuo al reconocimiento de la importancia de comenzar la práctica de colocar su Ego en el trono de su mentalidad y escoger inteligentemente los objetos de su interés. La mayoría de las personas sigue la línea de la menor resistencia en este sentido y se permiten interesarse en muchas cosas, indiferentes de la importancia de esas cosas para su bienestar. A muchas personas, la sugestión de poseer el *poder* de selectar los objetos de su interés, les parece una cosa absurda y risible. Están tan acostumbrados a considerar el interés, sentimientos, deseos y emociones como cosas colocadas más allá de su intervención, que no intentan siguiera ejercer una voluntaria intervención sobre ellos. Verdad es que estos mentales estados no brotan de un puro esfuerzo intelectual, que brotan de las profundidades de la subconsciente mentalidad, en la mayoría de los casos. Pero los comprobados hechos de la Nueva Psicología nos demuestra palmariamente que el Ego puede asumir el gobierno de estos estados mentales involuntarios, y animarlos y desarrollarlos, o reprimirlos o anularlos enteramente. Del mismo modo que puede la voluntad asumir una intervención sobre ciertos músculos involuntarios del cuerpo, así puede el Ego ejercer dominio sobre su entero reino mental, y construir, cambiar o mejorar cada departamento de su laboratorio mental. Por la concentración y la atención el

interés puede ser dirigido y detenido sobre ciertas cosas y apartado y mantenido lejos de otras. El interés hermosea el deseo; la falta de interés lo mata. Y el interés resulta de la atención y puede ser dirigido por la voluntad. Y la voluntad es el principal instrumento del Ego. Usando las facultades razonadoras y judiciales de la mente en materia de recta elección de objetos de interés, las cualidades positivas y objetos pueden ser escogidos preferentemente a los negativos. Y esto hecho, estamos bien encaminados en nuestra ruta hacia la construcción del carácter de dominación y poder.

El interés por un asunto u objeto que al principio parece ser interesante, puede adquirirse y desarrollarse, selectando los detalles más atractivos o menos repulsivos, o parte de la cuestión, ignorando por entonces los otros extremos y aviniéndose perfectamente con sus pormenores, rasgos característicos y cualidades. Si únicamente se quiere usar la voluntad enfocando durante cierto tiempo la atención sobre un sujeto u objeto de escaso interés, allí se presentarán rasgos o aspectos de interés que a su vez conducirán a otros; entonces, otras partes de la misma cuestión pueden tomarse de igual forma, y así sucesivamente. Falta de interés en una cosa, por regla general, nace o de falta de conocimiento de las interioridades de la cosa, o bien de exceso de atención, que ha producido laxitud y deseos de un cambio. En el primer caso, el remedio es un conocimiento más a fondo, y en el segundo un reposado cambio de atención sobre cualquier otra cosa, después de lo cual surge un nuevo interés.

Si uno desea destruir, restringir o aniquilar un indebido interés por un sujeto u objeto que es considerado no conducente al bienestar del individuo, la regla de la Nueva Psicología es reconcentrar la atención e interés sobre un sujeto u objeto diametralmente opuesto al primero. Se encontrará que el nuevo interés matará o neutralizará al antiguo; y este procedimiento es mucho más cómodo que el forzado exterminio del antiguo interés por el uso de la voluntad. *Concentración en el opuesto es* la regla de la Nueva Psicología cuando uno desea restringir, anular o destruir una mental condición en uno mismo.

Sobre todo, no incurra usted en el error de considerar sus sentimientos, emociones o intereses como USTED mismo. Recuerde siempre que USTED, el Real Usted, es el "Yo", El Ego, el cómo de todos los estados mentales y todas las condiciones, cuya arma y mejor instrumento es la voluntad.

CAPÍTULO XI

EMOCIÓN

Lo que se entiende por "Emoción". – "Emoción" y "Sentimiento". – Origen y relaciones. – El individuo es en mucha parte lo que sus emociones quieren que sea. – Cultivo de las emociones. – Reglas prácticas. – Hacia el dominio de sí propio.

Es realmente difícil definir la Emoción; y sin embargo, todo el mundo reconoce el verdadero significado de la palabra. Emoción es el término empleado para nombrar el grupo de actividades mentales pertenecientes al lado sensible de la mentación, como distinto de la sensación, pensamiento o volición. Hay muy poca diferencia entre lo que nosotros llamamos "sentimiento" y lo que llamamos "emoción". La diferencia es más principalmente de gradación. El sentimiento es una simple forma de la emoción; o la emoción es la forma más compleja del sentimiento. El lector, naturalmente, comprenderá que estamos hablando del estado mental que conocemos con el nombre de "sentimiento", y no de la sensación física. Una sensación es el resultado de que alguna substancia física, interna o externa, marque sus impresiones sobre nuestra mentalidad. Un sentimiento es un estado mental que produce una experiencia de placer o pena, en algún grado o combinación. Una emoción es un estado mental compuesto de un número de sentimientos o al servicio de un número de sentimientos; un estado complejo del sentimiento. El sentimiento o la emoción pueden nacer de la contemplación o conscientividad de algún objeto fuera de uno mismo, o de la memoria de algún acaecimiento, o de algo que nos hemos representado en nuestra mente. No es una materia de razón o voluntad; pertenece a la región subconsciente de la mente.

Semejante a toda otra mentación subconsciente, la Emoción tiene relación con algo del pasado, algo que ha sido puesto en la región subconsciente de la mente. Estas impresiones pasadas pueden haber sido registradas en la mentalidad subconsciente durante la vida del individuo, en cuyo caso su recurrencia y emergencia en el campo de la conscientividad es causada por una involuntaria llamada a la memoria. O la pasada impresión puede ser una de aquellas notables memorias de raza viniendo a nosotros con el transcurso del tiempo acordado a la ley de herencia, y recordada involuntariamente. En uno u otro caso el resultado es el mismo: una emergencia de la región subconsciente de alguna impresión o serie de impresiones del pasado, produciendo en nosotros extraños sentimientos y excitación mental. Dolor y placer son sentimientos elementales, y habiéndolos producido

ciertos objetos a través de los siglos, han dejado sobre nosotros las subconscientes impresiones que resultan de los sentimientos y emociones inspirados por aquellas cosas.

Aquí hay una íntima relación entre Emoción y expresión física; las dos accionan y reaccionan una sobre otra. Nos complace algo, y nuestros labios se entreabren, y pequeñas arrugas se forman en torno de los ojos; sonreímos. Estamos tristes y nuestros labios se fruncen, y nuestra expresión entera, tanto como nuestra actitud general, denotan bien a las claras la cualidad de la emoción. Cólera, temor, celos, curiosidad y todas las otras emociones se manifiestan por su expresión exterior. Los actores y algunos psicológos experimentales saben que si uno quiere imitar las expresiones físicas externas de alguna emoción, debe ejecutarlo con asiduidad e inteligencia, viniendo por fin una reacción como resultante de la producción de este particular estado mental o emoción.

Sonríase uno persistentemente y por último se sentirá de buen temple. Frunza las cejas y apriete los labios y se sentirá bien pronto displicente y encolerizado. En este hecho de acción y reacción emotivas radica todo un campo de Dominio de sí mismo e Intervención de sí mismo. Aquellos que acepten esta indicación tendrán a su disposición una valiosa arma para la formación del carácter y la intervención mental.

El individuo es, en gran parte, lo que sus emociones han querido hacer de él. Pero esto, aun cuando sea verdad, es sólo una media verdad. Es muy cierto que las emociones irrefrenadas añaden repetidas impresiones sobre la mentalidad subconsciente y ahondan las impresiones originales a cada repetición, hasta que, por fin, el carácter sufre tan gran influencia por estas continuas fases de emoción, que queda "hecho", como ocurriría con un molde que se ha endurecido. Pero la Nueva Psicología da asimismo la otra mitad de la verdad, Mientras reconoce que el carácter de un hombre está ampliamente determinado por el carácter de las emociones a que se ha abandonado, afirma asimismo categóricamente que las emociones de un hombre pueden ser determinadas, reguladas, cambiadas, desarrolladas, estimuladas, desanimadas o anuladas enteramente por el ejercicio del señor de la mente: El Ego. De un estado de esclavitud de sus sentimientos y emociones puede uno elevarse a un estado de autoridad suprema. En lugar de permitir al lado sentimental y emotivo que arrastre a uno en su carrera, el individuo puede forzar a la emociones en su servicio, y utilizarlas en su beneficio y para su bienestar. Las emociones no refrenadas son comparables a un tiro de caballos desbocados arrastrando el carruaje, Dios sabe adónde, en tanto que el cochero se revuelve desatinado en el pescante, sin ocurrírsele que puede hacer uso de las riendas. Pero el cochero –El Ego -, una vez vuelto al sentimiento de su poder, puede empuñar las riendas, y recurriendo a su habilidad y fuerza, dominar a los indómitos animales y hacer llegar el carruaje intacto a su destino. Que las emociones pueden dominarse hasta cierto punto es una cosa que casi todo el mundo sabe a su manera. Pero la mayoría no piensa en la extensión del dominio, ni se han dado cuenta de que las emociones pueden ser desarrolladas y cultivadas. Cuando el Ego llega a su ser propio, todas estas cosas son posibles.

Es imposible, en el breve espacio que hemos de dedicar a esta cuestión, dar detalladas instrucciones, concernientes al cultivo e intervención de las emociones. Esto no

obstante, daremos los principios generales que condensan aquéllas y que puede aplicarse según los requisitos de cada caso particular, adaptándolas inteligentemente a las propias necesidades de cada cual. Del mismo modo se encontrará uno capacitado para dirigir el desarrollo emotivo de aquellos que quieran seguir los consejos e instrucciones conducentes al objeto.

I. En primer lugar, recuérdese que las emociones están sujetas a la regla del Hábito. Leyendo el capítulo de este libro dedicado a las Sendas Mentales, se verá que los hábito-emociones pueden ser dominados, desarrollados o restringidos. La ley fundamental del hábito es la repetición; la repetición profundiza la impresión habitual e infunde nueva vida a la idea particular, pensamiento o emoción gobernada por él. Por consiguientes, si se desea cultivar una emoción repítase, con cuidadosa y constante práctica y ejercicio, hasta que se haga habitual. Si se trata de restringir o extirpar una emoción, no se le permita manifestarse; tanto que sea posible, redúzcase a la ligera expresión y extensión como sea dable; cuando quiera manifestarse, prevéngase la correspondiente expresión física, tanto como se pueda. *Y sobre todo cultívese la emoción exactamente opuesta a la que se desee eliminar*. Esta es la regla general, siempre que se trate de extinguir o extraviar cualquier estado mental: cultivar sus antagónicos. Esto está de acuerdo con la ley de las opuestas, la cual es operativa tanto en el campo mental como en el físico; para neutralizar el frío aplíquese calor; para neutralizar el calor aplíquese frío: Esta es la Ley de Neutralización.

II. Obsérvese la Ley de Expresión Física. Esto es, recuérdese que si se tolera la expresión física de una emoción, el individuo tiende a producir la emoción misma. Y contrariamente, si se restringe la expresión física de una emoción se tiende a desterrar la misma emoción. Esta es una valiosa regla de la Nueva Psicología. Esta verdad jamás ha sido tan bien y con tanta autoridad expuesta como por el Profesor James, cuando dice: Niéguese usted a expresar una pasión, y ésta morirá. Cuente usted hasta diez antes de manifestar su cólera y la causa ocasional parecerá ridícula; Silbar para conservar ánimos no es una mera figura del lenguaje. Por el contrario, permanezca usted todo el día sentado en una postura caída, suspire usted, responda a todo con desmayada voz, y su melancolía aumentará... Si deseamos vencer ingratas tendencias emotivas en nosotros mismos, debemos ir asiduamente, y con gran sangre fría, a través de los movimientos externos de aquellas disposiciones contrarias, que preferimos cultivar. Frunza usted el entrecejo, levante el pecho y comprima el vientre, abrillante los ojos, hable en tono mayor, desatienda el genial cumplimiento, y su corazón se calentará en lugar de helarse gradualmente.

III. Úsese la imaginación en el sentido de reproducir las emociones que deseamos cultivar o bien las opuestas a aquellas que deseamos desterrar. Las impresiones por la vía de la imaginación son similares a las impresiones

recibidas como resultado de estímulos exteriores. Trabájese frecuentemente en la imaginación la emoción deseada, formando un cuadro mental de circunstancias externas, encaminadas a excitar el sentimiento deseado o el opuesto al que no es desagradable. En las horas de asueto debe practicarse este método, haciendo el cuadro tan lleno de vida como sea posible, y con la condición de tantos detalles cuantos quepan. Con cada petición se conseguirá fortalecer la impresión recibida sobre los registros de la mentalidad subconsciente, tendiendo a establecer el hábito de emoción que deseamos. Póngase atención e interés en el asunto, naturalmente, y pronto se encontrará placer en estos ejercicios cotidianos. Para aquellos que no comprenden el efecto creador de la imaginación, todo esto puede parecer ocioso, y pérdida de tiempo. Pero cuando uno se da cuenta de que la imaginación no es mera fantasía, sino una activa y potente facultad de la mente, en su labor creadora, se considerará que este ejercicio de la imaginación está encaminado a la construcción de senderos emotivos, sobre los cuales pronto adquirirá la mente del hábito de discurrir.

IV. Y en esto, como en todo, no se pierda de vista el empleo de la voluntad, ese elevado instrumento del Ego, mediante el cual todas las demás facultades pueden ser moldeadas y desarrolladas, o restringidas. No queremos significar que sea necesario hacer un violento uso de la voluntad en esta labor, pues esto no es necesario ni aconsejable. Pero póngase firmemente la voluntad en acción, cuando la ocasión se presente, particularmente cuando el trabajo que nos ocupa haya de servir para restringir una emoción. Empléese la voluntad en decir: "¡No!", cuando sea preciso. El uso de la voluntad en la dirección del dominio de sí mismo y en la restricción de sí mismo, es uno de sus más nobles usos. Para el Ego, la voluntad es el más valioso instrumento de gobierno, y cuando se usa propiamente llega a ser un poder casi milagroso, particularmente en lo tocante a la restricción. Viene a ser así como las riendas con que el Ego domina su fiera cuadriga, y la conduce recta y seguramente.

Si se quiere tan solamente ensayar estas cuatro reglas y emplearlas inteligentemente y con fe, se adelantará un paso gigantesco en el Dominio de Sí mismo. Esta es otra lección de la Nueva Psicología.

CAPÍTULO XII

IMAGINACIÓN

La Imaginación es una de las facultades más importantes de la mente, ya que realiza toda la labor, inventiva o creativa, de ésta. – "Soñar despierto". – La Imaginación puede y debe ser cultivada. – Reglas para su conservación, desarrollo y orientación.

La Nueva Psicología considera la facultad de la Imaginación, en su aspecto creador, con un grado de atención extraño a las antiguas miras.

Estas conceptuaban la imaginación más en su fase negativa de fantasía y ociosos ensueños, que en la positiva de actividad creadora. Aun cuando sea cierto que la imaginación se emplea más frecuentemente por el común de las gentes en su fase negativa que en la positiva, en su aspecto fantástico e imaginario mejor que en su aspecto de "mirar adelante", planteando, creando y previniendo, esto no aminora la importancia de la facultad, estando el pecado en las personas que hacen mal uso de ella.

Existe la costumbre, entre la gente que se llama *práctica*, de hablar ligeramente de la facultad de la imaginación como representativa de todo lo que es impracticable, fuera de lo real, fantástico, sin base actual; la *imaginación* se confunde con *imaginario*. Estas gentes desdeñan o ignoran el hecho de que toda labor de la mente, inventiva o creativa, la lleva a cabo esta facultad. El uso de los términos "imaginativo", "imaginario", etcétera, demuestra cuán firmemente arraigada está en la mente del pueblo esta semieficacia de la maravillosa facultad de la Imaginación una de las más importantes de la mente del hombre. Una de las características más salientes de la Nueva Psicología, es dar a la Imaginación su apropiado lugar en la lista de las facultades positivas de la mente y preconizar la intervención científica y el desarrollo de la facultad.

El errado concepto sobre la imaginación nace del hecho de ser comúnmente visto bajo su fase negativa, imaginación involuntaria o "sueño despierto". Este uso involuntario de la imaginación, sin propósito o freno, reviste muy poca mayor monta que el ocioso ensueño, y la locución "soñar despierto" está bien aplicada. En este uso de la facultad – "abuso" sería el término más apropiado- le es permitido al subconsciente acarrear al campo de la conscientividad algunas de sus admirables provisiones, siguiendo un primer pensamiento a lo largo de las líneas de asociación, y admitiendo la entrada de un inútil grupo

de imágenes mentales, sin designio e inteligente orden, y sobre todo, *sin propósito ni uso*. Esto es mero ensueño, y es un hábito que se enseñorea de los que permiten sus manifestaciones, y muy capaz de desviarlas de las actuales actividades de la vida. Es una falsa forma de intoxicación mental, los efectos de la cual pueden llegar a ser tan desastrosos como los de las otras formas de intoxicación. Estos ociosos ensueños tienden a debilitar la voluntad y hacer enfermar las facultades propositivas de la mente. El resultado más pernicioso de esta práctica es que usurpa el lugar que con todo derecho pertenece a la acción. El soñador habitual pierde gradualmente el deseo de participar en las actividades de la vida, y cae lentamente en una existencia meramente pasiva, haciendo tan poca labor actual como le es posible, y siempre suspirando por sus horas de ensueño, así como las víctimas de la morfina suspira por su droga o las víctimas del alcohol por su copa.

El profesor Halleck ha dicho muy acertadamente, acerca de esta tendencia:

"El soñador obtiene la eminencia hasta cierto punto. Es, sin molestias, un general victorioso sobre un vasto campo de batalla, un orador arrastrando a las masas, un millonario con todos los placeres de la vida al alcance de su mano, un hombre de gigantesca cultura confundiendo a los más sabios, un presidente, un emperador, un zar. Al despertar de estos dulcísimos ensueños, el pan seco de la vida corriente se hace excesivamente desagradable. Es mucho más placentero vivir en las regiones donde todo viene al golpe de la varita mágica de la fantasía.

Y reconociendo este hecho la Nueva Psicología, vuelve severamente su rostro contra esta forma negativa del uso de la imaginación, y enseña que puede ser dominada transmutando las energías del ensueño en imágenes de cosas relacionadas con la labor cotidiana del individuo, formación de carácter, dominio de sí mismo y labor creativa en general: la fase positiva de la imaginación en una palabra.

La Nueva Psicología sostiene que el uso positivo de la Imaginación a lo largo de líneas creadoras o constructivas, es digno de cultivo y desarrollo por métodos científicos, por la razón de que, con su inteligente y práctica aplicación, conduce a todo progreso y adelanto, a todo propósito y realización. Una creadora y constructiva imaginación proporciona el patrón, diseño o molde de la acción futura o manifestación material. La imaginación es el arquitecto de hechos y actos y su cumplimiento. Una muy conocida dama de nuestro país, dijo una vez que rogaba al cielo concediese a sus hijos el activo poder de una imaginación creadora y constructiva; y su deseo era sabio y prudente, pues de este poder se derivan los planos de futuras perfecciones.

Sir Benjamín Brodie, dijo en una ocasión:

"La investigación física, mejor que otra cualquiera, procura enseñarnos el valor actual y recto uso de la imaginación, de esa admirable facultad que, cuando se la deja obrar sin freno, nos arrastra a un páramo de perplejidades y errores, a un país de brumas y sombras; pero que, acertadamente dirigida por la experiencia y la reflexión, se convierte en el más noble atributo del hombre, fuente del genio poético, instrumento de investigación de

la ciencia, sin la ayuda del cual Newton no hubiese descubierto jamás las fluxiones ni Dhabi descompuesto las tierras y los álcalis, ni Colón encontrado otro continente".

Tyndall, el gran físico inglés del pasado siglo, dice:

"Estamos dotados del poder de la imaginación, y, mediante este poder, alumbramos la oscuridad que rodea el mundo de los sentidos. Hay "conservadores" –hasta en ciencia lo hay- que miran la imaginación como una facultad que debe ser temida y evitada mejor que empleada. Estos han observado su acción en débiles bajeles, y están pesimistamente impresionados por sus desastres. Pero pudiera, con igual razón, señalar las calderas que han estallado como en contra del uso del vapor. Limitada y acondicionada por una razón cooperativa, la imaginación llega a ser el más elevado instrumento de los grandes descubrimientos; el paso de Newton de la caída de una manzana a la caída de la luna fue, en su albor, un destello de la imaginación".

Considerando brevemente la teoría de la creadora y constructiva labor de la imaginación, puede decirse que no es más que otro ejemplo de este fundamental y básico principio de la Nueva Psicología: el principio del Ego usando sus instrumentos en lugar de permitir que ellos se usen. El Ego utiliza su facultad imaginativa a lo largo de las líneas creadoras y constructoras, en vez de permitirle que se desoriente en la dirección de ociosos ensueños e imaginarias fantasías. Es el Positivo uso de la mente en vez del Negativo. Este principio discurre a través de todo el campo de la Nueva Psicología, y no es sino un caso de su aplicación.

Y ahora surge esta pregunta:

¿Cómo puede ser la Imaginación cultivada y dirigida a lo largo de creadoras y constructoras líneas de actividad?

La Nueva Psicología tiene respuestas para esto. Permítasenos exponerlas brevemente.

I. En primer lugar la imaginación, o, mejor, la región subconsciente de la mente, a que pertenece la imaginación debe henchirse con una variedad de bien seleccionadas imaginaciones, seleccionadas con la idea de un uso provechoso. La atención se dirigirá hacia ellas y se detendrá sobre sujetos y objetos que se calcule son útiles y provechosos para la mente. De este surtido de imágenes mentales, almacenadas en la región subconsciente, es preciso formar el acabado producto de la imaginación. Y las imágenes han de ser claras y definitivas y bien impresas.

II. Cultívese el uso creador y constructor de la imaginación. Esto es, adquiérase el hábito de usar la imaginación, planteando la labor actual por adelantado. Adóptese el sistema de formar planes definitivos de la labor y acción, y después póngase en acción estos planes. Sígase también el procedimiento de

"plantear" cosas, aunque sean nimias, en vez de dejar meramente que ellas "ocurran". En otras palabras, sígase la práctica de ver la cosa con el "ojo mental", antes de manifestársela físicamente. Trátese de mejorar sobre los presentes métodos y adelantar en los grados que permita la operación de cada uno, no siendo indispensable el hacer cambios sólo por cambiar, sino para *mejorar*, aun cuando sea poco, en el cumplimiento de las cosas que se comprendan. Siempre hay sitio para una mejora, y así, úsese la imaginación a este fin. Encontraremos que, después de adquirido el hábito, se experimentará inmenso placer en materializar nuestra imágenes mentales, en cumplimentar las cosas que se han visto con los ojos de la mente.

III. Evítese como una pestilencia el negativo hábito de "soñar despierto", pues la razón deja detrás un pequeño más allá. Que los ensueños tengan un propósito, y siempre con la idea de convertirlos en realidad. Consérvese la idea de "plantear" en la mente, como un antídoto para la tendencia a los ensueños estériles.

IV. En el uso de la imaginación, según la dirección arriba indicada, atiéndase siempre al central propósito del pensamiento o imagen. Constrúyase, derríbese, altérese y cámbiese la imagen, tantas veces cuantas se crean necesarias, pero siempre con el propósito de mejorar y completar la idea original. Hay que atenerse a la idea madre y no permitir ningún desvío.

V. Enseñémonos a descartar imágenes mentales que no casen con nuestro plan. Un poco de práctica nos hará capaces de desechar las imágenes que no armonicen con el plan, en lugar de permitirlas que "floten", como ocurre con los ordinarios ensueños de carácter negativo.

VI. Sometamos todas nuestra imágenes mentales a esta consideración: "¿Me harán más fuerte, mejor y más poderoso?" "¿Son Positivas o Negativas?" – Rechacemos las negativas y acojamos con fruición las Positivas.

VII. Úsese la imaginación en el sentido de *verse uno mismo tal como quisiera ser*. Y cultívese el hábito de formarse un claro cuadro mental de las cosas y condiciones que quisiera uno poseer para su mejora. Familiarizando la mente con estas condiciones que se desee, se forman las apropiadas sendas mentales que conducen a su realización. La imaginación es la que construye el patrón, el diseño, el molde; hagamos que ejecute su labor apropiadamente, pues tal como sea el patrón, diseño o molde, así será la materialización.

CAPÍTULO XIII

MEMORIA

La Memoria es una de las facultades, o mejor dicho, de los poderes, más útiles y admirables de la Mente. – Definición y mecanismo de la Memoria. – Memoria y atención. – La Memoria requiere ser cultivada. – Reglas para su conservación y acrecimiento. – Cultivar la Memoria es cultivar la mente.

Una de las facultades más admirables de la mente, y una de las más útiles, es la que llamamos memoria.

Estrictamente hablando, la memoria no puede ser llamada propiamente una facultad de la mente; es uno de los poderes de la mente. La importancia de la mente puede ser comprendida cuando se considera que la educación entera del individuo depende de la memoria por su virtud y eficacia. Sin la memoria, la experiencia nada diría a la mente, y cada acto sería nuevo cada vez que se ejecutase y cada objeto nuevo tantas veces cuantas se viese; en una palabra, la mente del hombre permanecería siempre como la mente de un niño pequeño, y el adelanto sería imposible.

Existe una estrecha relación entre la memoria del individuo y los heredados instintos de la raza, no siendo los últimos más que manifestaciones de memoria de raza, análogas a las experiencias de pasados días, confusamente recordadas.

Los Psicólogos no han intentado definir la memoria; es para ellos un misterio.

Pero la Nueva Psicología enseña que es una función de la región subconsciente de la mente.

Como hemos visto, la región subconsciente es un gran depósito donde están almacenadas toda clase de impresiones mentales en gran variedad. Estas impresiones pueden ser presentadas en el campo de la conscientividad cuando conviene. Hay muy poca diferencia entre la presentación en el campo de la conscientividad del material elaborado de pensamiento subconsciente, instinto heredado, impulsos de hábitos adquiridos, etc., por una parte y las recordadas impresiones de la memoria por otra. Estas manifestaciones se asemejan unas a otras de una manera sorprendente y son fácilmente reconocidas como

perteneciente a la misma familia. La obra de la región subconsciente, en tanto como concierne a las actividades de la memoria, parece consistir en la presentación de la masa plástica mental para recibir allí las impresiones de los sentidos, la imaginación y de ideas retoñadas por la mente, Comprenderemos mejor los trabajos de esta región de la mente si queremos permitirnos la fantástica idea de tenues obreros mentales encargados de los registros de la memoria. Naturalmente que aquí no hay semejantes entidades; pero la memoria trabaja como si las hubiera, y nosotros podemos comprender su labor apelando a este figurado estilo de presentación de los hechos.

En primer lugar, figurémonos a estos diminutos obreros teniendo a mano una inagotable provisión de tenues registros plásticos, los cuales reciben las impresiones que llegan por el intermedio de los sentidos, de la imaginación o de la ideas. Cada sensación, pensamiento o idea deja una impresión en uno de estos registros, variando en profundidad y claridad según el grado de atención que se ha puesto en ello. Si se repiten la sensación, pensamiento o idea, la misma placa la recibe y la impresión penetra más. La impresión puede penetrar más, asimismo, por haber los obreros trasladado el registro al campo de la conscientividad, permitiéndose entonces a la imaginación hacer repetidas impresiones sobre él. Pero esta última práctica opera a veces de una manera inesperada, pues la imaginación puede dejarse llevar por sus alas, alargando y extendiendo la impresión original, y cambiando su carácter, y si esto ocurre muchas veces, el registro es ya distinto, hasta el punto de ser casi imposible el distinguir la impresión original de la añadida por la imaginación. La experiencia nos demuestra la verdad de esta última aseveración, pues todos sabemos de casos en que la gente añade a un suceso real y verdadero, que anda de boca en boca, tales variantes, que por último llega a ser completamente diferente del hecho original, y esto no obstante, el que refiere el suceso imagina que está diciendo la pura verdad.

Pero estos pequeños obreros tienen otras muchas tareas, además de la de tomar las impresiones. Saben que son constantemente llamados para proporcionar al Ego aquellos registros de modo que éste pueda darse cuenta de los hechos acopiados. Para esto, es preciso que los obreros lleven un perfecto sistema de colocar y catalogar los registros, con innumerables índices, referencias, etcétera. Es necesario que dispongan toda idea, sensación o sentimiento registrado de manera que pueda ser asociado con otros de su clase, de tal guisa que, cuando un registro sea examinado, pueda proporcionar sus asociaciones en tiempo, espacio y especie, capacitando al Ego para que pueda pensar continua, inteligente y ordenadamente. ¿De qué serviría recordar un simple hecho o idea, faltando las ideas o hechos asociados? El pensamiento inteligente sería imposible en semejantes circunstancias. Tan importante es esta Ley de Asociación en la memoria, que su valor absoluto depende de ella. Los maestros del cultivo de la Memoria conceden gran interés a este hecho. Aconsejan a sus discípulos que en casos en que les sea imposible recordar un hecho o idea, lo mejor es pensar en algún hecho asociado, o escena, o idea, y, oh portento!, una vez asido un eslabón de la cadena, es cuestión de tiempo dar con el recuerdo deseado. Es semejante a un gran sistema de índice racional. Si no se puede recordar una cosa, y se acude al índice, se encontrará lo que se desea.

Pero, se nos dirá, ¿cómo se explica la aparente diferencia en los relativos poderes de la memoria desplegadas por diferentes individuos?

Muy fácilmente.

Los poderes relativos de la memoria en diferentes individuos, dependen, en gran parte, de dos factores: 1), la calidad y grado de atención; y 2), la educación, por una práctica inteligente de las facultades subconscientes que tienen relación con la memoria; los diminutos "obreros" en realidad.

Estudiando el precedente capítulo sobre la Atención, se verá que el grado de impresión mental depende en gran manera de esta facultad. La atención regula el grado de profundidad y claridad de las impresiones hechas sobre los registros o placas de la memoria. Las personas que manifiestan un conocimiento extenso en cualquier materia, indudablemente han puesto gran atención en todo lo referente a la materia en cuestión, dedicando interés y concentración a la tarea. Tratándose de otras cuestiones de poco o ningún interés para ellos, las han mirado con poca atención, y el resultado de sus recuerdos es oscuro e imperfecto. Los registros, como los de un fonógrafo, reciben meramente las impresiones hechas sobre ellos y son verídicos en la calidad y grado del original; la Atención es la aguja fonográfica de la memoria. Los maestros del Cultivo de la Memoria debieran enseñar primero el cultivo de la Atención, pues de otro modo la pnemotecnia no será de gran provecho; a menos que las impresiones originales no sean claras, la reproducción no puede ser clara.

Pero, aun entre las personas de igual potencia de Atención, se manifiestan diferentes grados de poder recolector o memoria, aun cuando se haya tenido el mismo grado de eficacia de las facultades de la memoria, lo que nosotros vamos considerando imaginariamente bajo la guisa de diminutos obreros de la región subconsciente. No importa cuán ansiosos y voluntarios para su labor puedan ser estos obreros; no importa cuán eficientes puedan ser naturalmente; además *necesitan estar disciplinados*. Semejantes a otro ejército cualquiera, es preciso que estén disciplinados y dirigidos en sus movimientos, con objeto de que adquieran un alto grado de eficacia. Y es preciso que se les tenga siempre en prácticas, para que retengan esta eficacia. Imaginémonos que tenemos a nuestras órdenes un campo formado por millones de pequeños y bulliciosos escribientes, porteros, copistas y demás, que tienen a su cargo y cuidado millones de valiosos registros, requiriendo sus funciones un alto grado de proficiencia y eficacia. ¿Obtendríamos óptimos resultados de ellos, sin disciplina, práctica y ejercicio en sus tareas? ¿No sabemos que un ejército, cuerpo administrativo u otro conjunto de individuos llega a anquilosarse por falta de práctica? Práctica constante, y demanda de la mejor mano de obra conducen a un cuerpo de operarios a un honroso límite de proficiencia y eficiencia, y procura interés en el trabajo que se tiene delante. Y así ocurre con los diminutos operarios de la mente. Y es un hecho bien establecido de la Nueva Psicología que la inteligente educación y el ejercicio desarrollan un elevado grado de eficacia y servicio en este cuerpo de obreros de la región subconsciente de la mente.

Se conocen muchos sistemas de Cultivo de la Memoria, planteados por numerosos profesores, algunos de los cuales han alcanzado mucha fama. Pero la mayoría de estos métodos son artificiales por su naturaleza, y se basan en complicados sistemas de asociación para dar resultado. Algunos tienen mérito, pero el único sistema natural es el favorecido por la Nueva Psicología, que se basa en los actuales principios laborables de la misma mentalidad subconsciente. En este sistema se da primeramente el método para recibir impresiones por medio de la Atención y el Interés, por derroteros científicos y por métodos que la experiencia ha demostrado ser practicables y eficaces; y además se indica una inteligente aplicación de los principios de asociación natural, y registro de impresiones. No hay misterio ni secreto especial en este sistema; no es un sistema con *patente* particular. Es meramente una disposición sistemática y científica de los comprobados principios psicológicos de la memoria, apareada con el consejo, instrucción y educación, siguiendo las líneas de métodos bien experimentados.

El cultivo de la memoria es realmente el cultivo de la mente entera, pues un momento de recapacitación nos demostrará que todo el procedimiento del pensamiento inteligente depende de la memoria como su fundamento. Sin memoria, el poseedor del más rico cerebro sería muy poco más que un imbécil. Más aún; el cultivo de la memoria aguza naturalmente el poder de percepción y acrecienta el uso de la voluntad. En efecto, en todo sistema natural de educación de la memoria, todas las facultades mentales son ejercitadas y desarrolladas. Sería imposible educar la memoria naturalmente, sin poner en juego las facultades perceptivas y el sentido de una ordenada mentación. Y cuando esto es considerado y reconocido, ¿no constituye casi un crimen contra la humanidad el que nuestras escuelas no presten la atención merecida, en la mayoría de los casos, a la educación y cultivo de esta importante facultad de la mente? La inteligencia más ordinaria dictaría que el niño debe ser educado en ejercicios de memoria racional, aun desde la enseñanza primaria. Este es uno de los resultados que la Nueva Psicología espera alcanzar.

Uno de los volúmenes de esta *Colección* estará dedicado al Desarrollo de la Memoria. Las personas especialmente interesadas en este asunto encontrarán allí detalladas instrucciones.

CAPÍTULO XIV

DESEO

El Deseo es la potencia motriz de la vida, es el incentivo de la acción. – El hombre es lo que desea ser. – Pero no hay que dejarse dominar por el deseo; hay que someterle al juicio de la razón y al dominio de la voluntad. – Cultivo del Deseo.

El deseo es la gran potencia motriz de la vida, el gran incentivo de la acción. Un hombre es, en gran manera, lo que la calidad y grado de sus deseos han querido que fuese. El deseo es el fuego que produce el valor de la acción. No importa cuán espléndidamente pueda un hombre estar dotado con otras facultades mentales; no importa cuán grandes puedan ser sus poderes de percepción, razón, juicio, aplicación. O aun voluntad; a menos que no posea asimismo un fuerte deseo para ejercitarlas, las otras facultades no entrarán jamás en acción. El deseo es el gran incitador de las actividades mentales y físicas, el acicate de la voluntad. Como hemos dicho en un trabajo sobre la materia, el deseo es el fondo de todo sentimiento. Antes de que podamos amar u odiar es preciso desear. Antes de que podamos manifestar valor y energía, es preciso que deseemos. El deseo de algo late siempre en toda acción de la vida: deseo consciente o subconsciente. El pensamiento abstracto es una cosa fría y desnuda, falta de vitalidad y calor; el deseo está lleno de vida, moviéndose, ansiando, esperando, añorando, insistiendo y hasta empujando a la acción. El deseo es realmente la fase de acción mental que constituye la fuerza motriz. Podemos darle al deseo los más populares nombres como "ambición", "aspiración", "ansia de logro", etc.; pero el deseo es el principio básico de toda ansia, de toda expectación y de toda necesidad.

No solamente es nuestra vida determinada en gran manera por la naturaleza y calidad de nuestros deseos, sino que nuestros hechos y su cumplimiento dependen materialmente del *grado* de nuestros deseos. La calidad del deseo determina por qué sendero mental queremos caminar; pero el grado determina hasta dónde queremos caminar. La mayoría de la gente manifiesta muy poco deseo; necesitan muchas cosas, es cierto, pero no las necesitan con bastante eficacia. Sus deseos acaban en un mero "quisiera" y "necesito"; pero no alcanzan la esfera de acción. El deseo no expresado es como el vapor que en una caldera no ha alcanzado la intensidad requerida para poner en marcha el mecanismo. Aumenta la intensidad y el grado, y el vapor se precipita por las válvulas y en un momento los pistones se ponen en marcha y las ruedas empiezan a girar. Los grandes hombres en todas las esferas de la vida han poseído fuertes deseos de obtención, de

cumplimiento, de posesión, siendo el principio el mismo para todos estos casos. Su deseo era de un grado tal, que alcanzaron el punto explosivo y se manifestaron en acción. Se enseña generalmente que la Voluntad es el gran poder motor de la mente. Esto no es correcto, a menos de no añadir que la Voluntad es la fase activa del deseo. El deseo es la potencia motriz que impone energía para la acción. La Voluntad puede conceptuarse mejor como un guía, como una fuerza directriz y que aplica la energía del deseo. Es fría y penetrante; el deseo arde con calor y fuego. La Voluntad puede, y lo hace, guiar, dirigir, restringir, apartar y aun destruir el deseo en algunos casos; pero de todos modos, el deseo suple energía para la acción. No importa cuán fuerte sea la voluntad de un individuo, que a menos de no tener fuerte deseo de usar la voluntad, no la usa. No importa con cuanta claridad pueda ver un hombre cómo ha de hacerse una cosa; no importa la claridad con que una imaginación pueda trazar todo el plan de la acción; a menos de no poseer el deseo de obra, y en alto grado, la voluntad no acometerá la acción.

Y sin embargo, es preciso admitir que la voluntad es el más elevado instrumento del Ego, pues merced a ella el individuo puede crear deseos dentro de sí mismo; o igualmente cambiar deseos ya existentes; o también aniquilar deseos existentes en su mentalidad subconsciente. Todo esto es posible; pero todavía, antes que pueda hacer alguna de estas cosas, es preciso que *desee* hacerlas, de modo que aun en este final análisis se ve al deseo suplir la fuerza motriz y ser el incentivo de la acción.

El individuo que se deja dominar por el deseo, es digno de compasión; y sin embargo, esto es lo que ocurre a la mayoría de los humanos, que son arrojados aquí y allá por sus deseos, y no han adquirido el arte de someter sus deseos al juicio de su razón y al dominio de su voluntad. El hombre que ha adquirido el arte de refrenar y dirigir sus deseos ha avanzado mucho en el camino de la perfección. Pues para semejante hombre el deseo se convierte en su fiel e inteligente servidor, inspirando acción e interés y por consiguiente todas las otras facultades mentales. Parecerá extraño, a primera vista, el pensar que el Ego use deliberadamente el juicio y la voluntad para incitar deseo en la mente subconsciente, con objeto de inspirar en la mente acción y obtención. Pero cuando se recuerde que éste es meramente otro ejemplo de cómo el Ego usa sus instrumentos en su propio laboratorio, con objeto de dejar aparte los productos de acción ya terminados, la cosa parecerá más llana. El Ego, sin su laboratorio mental, sería simplemente el "Ego Puro", desprovisto de su maquinaria de expresión y manifestación. Como lo han expresado algunos filósofos hindús, el Ego sería semejante a un hombre que viese pero que no tuviese piernas, y que pudiese moverse por sí mismo. Este hombre lisiado (el Ego) encuentra otro hombre (las facultades mentales), que es ciego, pero que posee un buen par de piernas. El cojo monta sobre las espaldas del ciego, y los dos emprenden el camino, cuidándose el primero de dirigir y contener al segundo. Si el hombre con piernas tuviese libertad de echarse a correr o de negarse a ser guiado, la pareja acabaría malamente; y sin embargo, sin él, la indicada pareja no podría ponerse en camino. Cada uno de ellos cumple su cometido, y cada uno necesita al otro: pero el hombre que puede ver necesariamente ha de ser siempre el guía y director. Es preciso que el Ego domine e intervenga siempre las facultades mentales, y éstas, asimismo, se han de dar cuenta de su poder.

Para la mayoría de las personas que meditan sobre esto la materia del origen de los deseos está velada en el misterio. Saben que no se desenvuelven en su razón, pues parecen brotar en la conscientividad espontáneamente. Y esto no obstante, el psicólogo sabe que todo estado mental tiene sus precedentes causas y su razón. Esto no es más que una respuesta al aforismo: *Todo deseo emerge de la región subconsciente*, bien en el sentido de ser una reproducción de alguna emoción o sentimiento previamente experimentado e introducido en el campo de la conscientividad como una memoria, o también en el sentido de ser una respuesta de las impresiones acopiadas, traídas a nueva actividad en respuesta a la apariencia de alguna cosa exterior, que aviva las fuerzas latentes. En uno y otro caso, el deseo emerge de la subconscientividad y es, indudablemente, un fenómeno de esta región de la mente. Y acordes con esto, los métodos para cultivar o restringir los estados mentales del subconsciente, son aplicables al caso de los deseos. El deseo esta relacionado, por una parte, con el sentimiento y fases emotivas de la mentación, y por otra, con la fase de volición o voluntad. En su lado interno, el deseo no es más que el producto de varios estados y combinaciones de estados de sentimiento y de emoción. En este lado está relacionado con la vida mental del pasado; pasado de raza o individual. En su lado externo está relacionado con la volición o voluntad y se refiere al presente o futuro. Un deseo tiene siempre como base algún sentimiento o emoción precedente, y al propio tiempo alguna experiencia anterior, sea de raza o individual. Jamás se desea una cosa a menos de no tener alguna subconsciente experiencia de sentimiento. Y, a mayor abundamiento, esta experiencia presupone algún conocimiento antecedente de la cosa deseada. Tampoco se desea jamás una cosa, a menos que no haya registrado en la conscientividad del individuo una huella del conocimiento de la cosa misma. Preséntesele a una persona un objeto del cual no posea registro de previa experiencia de raza o individual, y no sentirá deseo o aversión por la cosa, pues no conoce nada de sus cualidades. Permítasele que tenga una experiencia observando el objeto, y después tendrá siempre un sentimiento definido en pro o en contra, sujeto, naturalmente, a revisión en beneficio de más amplio conocimiento. En esta relación, es preciso recordar que aversión, repulsión, repugnancia o temor no son más que formas negativas del deseo; de hecho, deseo de no "experimentar" la cosa; y, por consiguiente, las mismas leyes y reglas son aplicables a la aversión, repulsión o temor tan bien como a las fases del deseo positivo. Se sigue de esto, naturalmente, que si el Ego ejerce una intervención sobre su región subconsciente de mentalidad, está en su mano desarrollar o restringir los deseos que emanen de allí. Encaminando la atención sobre un conjunto de ideas u objetos de la imaginación por medio de la voluntad uno puede "engrosar" los deseos que crea conducentes a su bienestar, e igualmente restringir, o anular, aquellos que se considere que conspiran contra su bienestar. El deseo aumenta por la suma de atención e interés puestos en él, y se debilita y decae a medida que la atención e interés se debilitan a su vez.

Con el fin de cultivar un conjunto de deseos, debe tomarse la determinación de dedicar a ellos mucha atención y mucho interés. Esto es, debe pensarse en objetos encaminados a estimular y nutrir estos deseos particulares; formar frecuentes imágenes en la imaginación; dedicar mucho interés y pensamiento a todo lo relacionado con ellos. En una palabra, conservar en la mente los objetos aprestados para estimular el deseo tanto tiempo como sea posible. Del mismo modo los deseos que uno piensa restringir, destruir o

desterrar, pueden ser tratados de dos maneras: 1), guardando resueltamente la atención e interés apartados de ellos, pues, obrando así, les privamos de toda nutrición, y se debilitan y mueren; 2), conservando en la mente los pensamientos y sentimientos elegidos para aumentar, nutrir y estimular los deseos directamente opuestos a los que queremos abandonar; haciéndolo así, descubrimos la luz que surge de la obscuridad. Este es el antídoto para desterrar los deseos indignos: matarlos, estimulando los opuestos.

La Nueva Psicología sostiene que el Ego posee pleno poder para regular sus propios deseos, para animarlos o refrenarlos como quiera, por el poder de la atención y el interés bajo la intervención y dominio de la razón y la voluntad.

Este plan requiere perseverancia, pero lo mismo ocurre en todo lo que es digno del trabajo empleado. Procuremos que nuestro Ego sea el Amo, e insistamos en que el deseo es el servidor y no el dueño de nuestro Ego.

CAPÍTULO XV

LA VOLUNTAD

Naturaleza y acción de la Voluntad. – Voluntad y Deseo. – La Voluntad, facultad la más preciosa de la mente, debe cultivarse con atención. – Reglas para su conservación y desarrollo.

Como hemos dicho en el capítulo anterior, el deseo está relacionado con la voluntad. Uno puede desear mucho y con frecuencia sin poner la voluntad en acción. Pero es difícil concebir la voluntad actuando sin deseo, consciente o subconscientemente impulsada. Uno puede desear hacer una cosa, y sin embargo no hacerla; pero es casi imposible concebir a uno queriendo hacer una cosa sin el aliciente del deseo, bien en el sentido de necesidad, por una parte, o de temor, repulsión o aversión por la otra. Y así, últimamente, se ve que la voluntad es la activa expresión del deseo en alguna forma.

Pero esto no significa que se deba poner en acción cada deseo, ni que sea preciso hacerlo así. La experiencia nos demuestra que el deseo puede ser refrenado, restringido o completamente anulado, y que la voluntad, en lugar de responder al llamamiento de un deseo, puede no querer hacerlo, y hasta actuar para refrenar el deseo y expulsarlo de la mente.

Y así llegamos a la consideración de la voluntad en su triple aspecto. En uno, vemos que la voluntad se aproxima al deseo, tan íntimamente, que es difícil distinguir la línea divisoria. Alguien sostiene que el deseo no es sino una de la fases de la voluntad. La segunda fase se ve en la manifestación de lo que nosotros llamamos "elección", la habilidad de seleccionar y escoger entre los objetos deseados. Aun más; para algunos es considerada como la principal función de la voluntad.

Los diccionarios dan como uno de los fundamentales significados de la voluntad: "El acto de determinar, decidir, hacer elección, etc.".

Ahora bien, este "hacer elección" es una materia compleja, envolviendo el peso de contrarios deseos, pensándolos a la luz de la razón, considerándolos en montón, y finalmente, determinando sobre la elección. Pero esta elección está grandemente determinada a causa del "sendero habitual" de la mente, por la razón de que es siempre la línea de menor existencia la que nos hace repetir un objeto acostumbrado de preferencia a

uno nuevo y desusado. Así, después de todo, la subconsciencia desempeña un muy importante papel en la elección, no tan sólo por la relativa fuerza de los muchos deseos presentado a la voluntad, sino también por razón de las "sendas mentales" de la mente. El individuo, en general, está gobernado casi enteramente por los sentimientos y emociones cuando trata de hacer una elección de esta especie; de hacer uso de la voluntad en esta dirección. Sólo aquellos que han obtenido cierto grado de dominio mental, son capaces de someter estos reñidos deseos a la clara luz de la razón, y de resolver en armonía. Para hacer esto se requiere la habilidad de separar al Ego, en cierta medida, de la influencia del subconsciente, sentar al deseo en el banquillo judicial de la razón y pesar y decidir imparcialmente según los méritos del caso. El hombre o mujer que haya alcanzado esta altura, camina por la vía que conduce al dominio mental. La mayoría del pueblo no "piensa" absolutamente en estas cosas; tan solamente "piensan que piensan", y son, en realidad, gobernados enteramente por sus sentimientos, emociones, deseos y temores, modificados y dirigidos por las sugestiones del mundo exterior.

La tercera fase de la voluntad es la volición o acción. En esta fase el poder latente del deseo es rechazado, de acuerdo con la decisión hecha, como decimos más arriba. La fuerza de la acción depende de la fuerza del deseo, como puede verse si se considera la materia por un momento. Existe un punto de vacilación antes de que el deseo brote en la voluntad-acción; el punto de indecisión que apenas si gasta una pequeña fracción de un segundo de tiempo; en efecto, particularmente, entre los más inferiores e inadecuados ejemplares de la raza, la acción es casi automática y sin racional consideración. Algunos deseos no llegan nunca al terreno de la acción, sino que son abandonados, bien sea por el poder de contrarios deseos, o bien por falta de energía en el deseo mismo.

Pero en esto, como en otras fases de mental acción, la Nueva Psicología no se contenta con un mero discurso sobre la naturaleza y acción de la voluntad; procede a informarnos de cómo la voluntad puede ser educada y aplicada con mayor ventaja nuestra. La educación apropiada de la voluntad constituye el asunto de un volumen aparte, y uno de los tomos de esta serie estará dedicado a ella. Con todo, daremos aquí unas cuantas reglas generales para el cultivo de la voluntad.

I. Reconózcase El Ego como dueño de la Voluntad.

Este reconocimiento es necesario que sea algo más que un abstracto asentimiento intelectual de la idea; es preciso que consista en un consciente e intuicional sentimiento de la presencia y realidad del "Yo" como centro del campo mental, y el soberano de las facultades, los sentimientos, las emociones, los deseos, la imaginación y los pensamientos, los actos. Es preciso que el Ego dirija su atención e interés interiormente hacia sí mismo, y se contemple así mismo, en una manera imposible para cualquier otro acto de contemplación. Es necesario que se reconozca interiormente a sí mismo como el "Yo", un actual y viviente ser o entidad. Para hacer esto, es indispensable que el "Yo", para el momento y propósito, se separe así mismo de varios instrumentos y atributos que le pertenecen; es preciso que se vea y sienta simplemente como el Puro Ego, El "Yo Soy". Quizá se emplee algún tiempo y práctica con objeto de llevar esto a su realización

y al sentido de poder que le acompaña, pero el tiempo y esfuerzo quedarán bien recompensados, y cada paso en el procedimiento trae consigo el poder y una conscientividad de dominio. Léase el capítulo en que se trata del Ego, y aplíquense los principios allí expuestos.

II. Practíquese el dominio de las otras porciones de la mente por la voluntad bajo la dirección del Ego.

Quiero querer. Quiérase sentir y desear, y pensar y obrar de acuerdo con la primera idea formada, una idea que acople con sus más altos ideales y concuerde con su más elevada razón y claro juicio. Se siente deseo de hacer o no hacer tal o cuál cosa; he aquí la ocasión de probar nuestra voluntad. Determínese deliberadamente que *queremos* desear y sentir lo exactamente opuesto a nuestro presente deseo, y procedamos entonces a poner en acción esta idea y determinación. El deseo o sentimiento querrá luchar y rebelarse – luchar por la vida y su continuación -; pero le opondremos el mortalmente frío acero de nuestra voluntad, como dirigido por el Puro Ego. Perseveremos y no cedamos una líneas; asentemos la soberanía de nuestro dominio mental. No se pida ni se dé cuartel, y tan cierto como el Sol saldrá mañana, tan seguramente triunfaremos, pues ello es positivo para los estados mentales cuando se aplica apropiadamente y se ejerce con persistencia.

III. Cultívese la facultad de deliberación y consideración. Mas claro, mírese hacia adelante antes de dar un paso.

Probemos nuestros sentimientos, emociones, impulsos y deseos por la luz de la razón. Pruébese todo con la piedra de toque: *"¿Me hará esto más fuerte?" ¿Me hará más poderoso?" ¿Tiende a la obtención? ¿Conduce a mi más alto bien?* Esto no significa necesariamente que se sienta temor de obrar o que deba vacilarse en la acción. La deliberación dura, a veces, un abrir y cerrar de ojos. Lo principal es que uno esté seguro de que *ha* deliberado, seguro de que se ha dirigido la luz del entendimiento sobre el impulso, seguro de que se ha sometido el estado mental al consciente escrutinio del Ego, en lugar de haber obrado por hábito o impulso. *Tener la seguridad de que sabe uno lo que necesita*, y después hacerlo. "Esté usted seguro de que va bien, y entonces eche adelante" Entreguemos los caballos indómitos de nuestro carruaje en la manos del Ego, cuyas riendas son la voluntad.

IV. Cultívese la atención hasta que pueda enfocarse sobre un objeto o idea con concentrada fuerza.

La atención determina el sendero de la voluntad, bien sea aproximándose o ya alejándose del objeto de la atención, según el caso. La atención es el ojo del Ego, el conductor del carruaje.

V. Adquiérase el hábito de dominarse así mismo por medio de la voluntad.

Una vez contraído este hábito, media batalla estará ganada, pues lo restante de la mente aprenderá a someterse a las riendas y al freno. Los caballos salvajes de la mente habrán experimentado el efecto de la intervención y opondrán cada vez menos resistencia. No se permita que estos potros indómitos corran sin tiro arrastrando el vehículo. Estos caballos mentales harán una labor admirable cuando estén bien dirigidos, pero si les permitimos lanzarse desenfrenados e inadvertidos de la mano del dueño, conducirán a éste por riscos y pantanos, y pueden destrozar el carruaje y precipitar al cochero en un precipicio.

VI. Edúquese los potros mentales, guiándolos en direcciones contrarias a las que ellos desean seguir, y esto no porque la dirección sea mala en semejantes casos; sino porque se trata de habituarlos al uso de las riendas y del freno; acostúmbreseles a reconocer nuestro dominio.

Una de las mejores maneras de administrar esta especie de educación, es obligarse uno mismo, deliberadamente, a ejecutar una tarea desagradable, algo que no se desea hacer o cuya ejecución no nos place. Entonces se entabla una lucha digna del hombre. Los sentimientos y deseos rebeldes se encabritan y muerden el freno, y ponen en juego todas sus malas artes para derrotar nuestro propósito. Viendo que estamos determinados a salirnos con la nuestra, pueden hasta someterse aparentemente, pero sólo para cogernos de sorpresa, cuando hayamos disminuido nuestros esfuerzos y creamos que hemos alcanzado la victoria. Hacen a veces como la popular mula de Josué Billings, que se comporta bien dos o tres meses, con objeto de aprovechar luego una oportunidad y asestarle a su amo un par de coces. Los deseos y sentimientos son animales silvestres; hay que vigilarlos y no permitir que nos cojan desprevenidos. Ejecutando cosas que nos sean desagradables, alguna que otra vez, haciendo algo que no nos guste hacer, y dejando sin hacer cosas que tendríamos gran placer en llevar a cabo, ganaremos un dominio que puede servirnos de mucho en una hora de necesidad, cuando precisemos todo nuestro poder de voluntad para obrar rectamente. Todo el secreto consiste en habituar los deseos al dominio de la voluntad. Muchos grandes hombres han conocido esta Ley y la han empleado ventajosamente. Un escritor menciona el caso de un individuo a quien encontró un su amigo leyendo un árido tratado de economía política. Como el amigo expresase su sorpresa, replicó el otro: "Estoy haciendo esto precisamente porque me disgusta". Estaba desbravando sus caballos mentales. Uno de los mejores y más sencillos métodos de poner esta regla en acción es seguir el popular adagio: "¡Hágalo usted ahora!" La procrastinación es un caballo altamente indómito.

Todas estas reglas pueden parecer muy sencillas, tan sencillas que muchos se sentirán inclinados a encogerse de hombros y murmurar: "¡Vulgaridades!" Puede que sean vulgaridades; pero, ¿ha ensayado usted siquiera practicarlas? Esta es la prueba de su valor real: práctica y serena apreciación. Nosotros decimos categóricamente y con toda la energía de que somos capaces: Si usted quiere dominar estas reglas y después hacerlas suyas; si usted quiere someterlas a la práctica tan sólo un mes, estamos seguros de que nos dará usted las gracias una y cien veces por habérselas sugerido, pues se encontrará usted siendo un hombre nuevo, con nuevos y más grandes poderes de los que no hubiera nunca

soñado poseer. Y se habrá abierto usted para sí mismo, no solamente admirables caminos de poder, sino también admirables caminos de complacencia; pues no se concibe mayor gozo que el del ser que ha aprendido a obtener, cumplimentar y allanar los obstáculos. El gozo de la victoria en semejante conflicto, paga con creces los sinsabores de la lucha. El hombre que se domina así mismo está en camino de dominar las cosas exteriores. El que adquiere el dominio de sí mismo ha asido la Llave del Poder.

En conclusión, invitamos a nuestros lectores a que lean estas palabras de Halleck, que se relacionan directamente con la fase de este asunto:

"La función de una voluntad educada propiamente es la de adherirse a una línea dada de conducta o de ideas, hasta que formen parte integral de uno mismo. Solamente aquellas ideas que se asimilan en tal guisa, son valiosos elementos del carácter. Nosotros somos monedas, el metal de las cuales ha sido extraído de la minas de lo interior de nuestras facultades intelectuales y morales, por el poder de la voluntad. Si laboramos debidamente estas minas, encontraremos en nosotros metal suficiente para justificar una acuñación del más alto valor. Por el contrario, si hay mucho metal no explotado debajo de la superficie, formamos con frecuencia un carácter marcado con el cuño de cinco céntimos. Puede ser verdad que las circunstancias nos acuñen hasta cierto límite, pero también lo es que el modo en que nosotros las usemos, nos acuñará indeleblemente".

No permanezcamos esclavo de las circunstancias, sentimientos, emociones o deseos; reconozcámonos a nosotros mismos nuestro real Mí Mismo, El Ego, YO.

CAPÍTULO XVI

PENSAMIENTO: CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

Naturaleza y acción del pensamiento. – Definiciones y aclaraciones de grandes autores. – Auxiliares del pensamiento.

Quizá no haya palabra más frecuentemente usada en relación con la psicología que la primera del título con que encabezamos este capítulo. Y sin embargo, muy contadas personas son capaces de definir o explicar el término.

¿Qué pensar de ello?

Los diccionarios definen la voz "pensar" como sigue: "Ocupar la mente en algún asunto; tener ideas; meditar, razonar; ejercitar el poder del pensamiento; tener una sucesión de ideas o estados intelectuales; resolver ideas en la mente; llevar a cabo alguna operación mental; reflexionar; juzgar; formar una conclusión; determinar", etcétera.

Seguramente un variado ramillete de definiciones que nos dicen bien poca cosa.

Halleck escribe:

"Pensar es comparar unas cosas con otras; observar si ellas convienen entre sí o difieren, y clasificarlas de acuerdo con estas convivencias o diferencias. Eso nos capacita para reunir en unas pocas clases los millones de cosas que hieren nuestras facultades perceptivas; atar cosas con cualidades semejantes para formar un haz, e inferior que lo que sea verdad de una de estas cosas lo será también de las otras sin actual experiencia en cada caso particular; e introducir la ley y el orden en lo que al principio parecía una masa de materiales caóticos".

No es nuestro propósito, en esta obra, entrar en un examen técnico de los varios procedimientos del pensamiento, describiendo los varios procedimientos para formar conceptos en sus fases de presentación de materiales, comparación de éstos, consideración abstracta, generalización y denominación; o los procedimientos del juicio; o los varios procedimientos de razonamiento, con las leyes del pensamiento y principios de lógica; estos temas son muy importantes, pero las obras de texto dan amplios detalles en lo concerniente

a ellos. Y lo que nos concierne a nosotros en este capítulo es únicamente la luz adicional que la Nueva Psicología ha de derramar sobre la labor del pensamiento.

Se verá prontamente que en todo procedimiento del pensamiento, la mente subconsciente suple el grueso del material, el material basto, del cual se elabora el acabado producto del pensamiento. Sin este material no habría una cosa como el pensamiento, tal como nosotros lo conocemos, pues sin el gran almacén subconsciente de memoria, del cual se surte, no podría haber comparación o clasificación, ni agrupación ni serie, ni se podría reunir las sensaciones o percepciones experimentadas con el fin de formar ideas. Sin la memoria subconsciente, la mente del hombre sería siempre como la de un niño de pecho. Se admite generalmente que el hombre puede pensar mejor sobre cualquier asunto dado en el cual haya sido educado o instruido, que otro hombre de igual potencia mental, falto de aquella educación o instrucción.

Pero, ¿dónde están los resultados de una educación o instrucción dispuestos para su uso?

En la memoria subconsciente, naturalmente. Prívese al hombre de su memoria de esta educación o instrucción, y desciende al nivel de cualquier individuo no educado ni instruido. Esto puede decirse con igual verdad de todas las formas de instrucción, desde el limpiabotas al más conspicuo matemático o filósofo. El material para el pensamiento está siempre almacenado en las regiones subconscientes de la mente.

Las siguientes citas de ilustres autoridades demostrarán que las conclusiones arriba apuntadas llevan un legítimo sello de garantía.

Bacon dice:

"Todo conocimiento no es más que recuerdo"

Emerson afirma:

"La memoria es una primaria y fundamental facultad, sin la cual ninguna obra podría laborar; el cemento, el betún, la matriz en que las otras facultades están embebidas. Sin ella toda vida y pensamiento sería una estéril sucesión."

Burke escribe:

"No existe facultad de la mente que pueda transformar su energía en efecto, a menos que la memoria no contenga ideas sobre las que puedan basarse aquéllas."

Helvecio dice:

"La memoria es el bazar donde están depositados los hechos, sensaciones e ideas, cuyas diferentes combinaciones forman el conocimiento."

El Dr. Johnson escribe:

"La memoria es el poder de retener el conocimiento en la mente, pero fuera de la conscientividad."

Estas citas se refieren a la memoria; pero la memoria no es sino uno de los incidentes de la región subconsciente de la mente. La memoria no es más que una porción de la mentalidad subconsciente. La memoria no es sino un término aplicado al almacén subconsciente de que hemos hablado anteriormente. La labor de la mentalidad subconsciente se manifiesta cuando consideramos el próximo paso, la recolección y el recuerdo. Existe una gran diferencia entre estos dos términos, aun cuando frecuentemente se consideran como sinónimos.

Locke, en su celebrada obra Essay Concerning Human Understanding, apunta claramente la distinción, diciendo:

"...Concerniente al poder de hacer revivir en nuestra mente aquellas ideas que, después de impresas, han desaparecido o huido de nuestra vista... Cuando una idea surge otra vez *sin la operación del objeto semejante* es el sensorio externo, es un Recuerdo; si se pierde después en la mente y logra encontrarse con pena y fatiga, y ponerla nuevamente a la vista, se produce la Recolección."

Y es justamente esta distinción entre Recuerdo y Recolección, tal como la establece Locke, la que pone de manifiesto las múltiples operaciones de la mente en el acto del pensamiento, como enseña la Nueva Psicología. Estamos familiarizados con el laborioso esfuerzo que se necesita para recolectar los diseminados fragmentos de información, ideas, impresiones, percepciones, etc., en nuestro concentrado pensamiento sobre cualquier sujeto. Este es el ordinario método de pensamiento, tal como lo practica la generalidad de los pensadores. Es un procedimiento fatigoso, "cansavoluntades", que requiere el máximo poder de concentración y atención con el fin de obtener los mejores resultados. Es, verdaderamente, una tarea de "pena y fatiga", como dice Locke; y sin embargo, el común de las gentes piensa que es la única vía practicable en el procedimiento ordinario del pensamiento. La parte más enojosa del procedimiento es el mucho tiempo, atención y concentración que se necesitan para reunir los más simples elementos del pensamiento. Y es precisamente este espigueo de las cosas pequeñas la tarea más dura en los procedimientos del pensamiento.

Por más sorprendente que parezca a aquellos que no están familiarizados con la idea, la Nueva Psicología nos ofrece un mejoramiento sobre el antiguo procedimiento, un mejoramiento que ofrece con el antiguo procedimiento la misma relación que el Recuerdo ofrece con la Recolección, tal como los define Locke. En otros términos, la mentalidad subconsciente puede ser educada para ejecutar gran parte del trabajo –el detallista, diríamos- que usualmente es ejecutado por la mentalidad consciente. La subconscientividad aprende bien pronto a trabajar muchos de los detalles y a colocar juntos los fragmentos diseminados

de las impresiones mentales, arreglándolas en convenientes grupos y parcelas, clasificándolos de tal modo que se facilite su uso. Y todo esto sin la "pena y fatiga" inherentes al esfuerzo de la conscientividad ya que la mentalidad subconsciente no se cansa como la consciente, ni requiere esfuerzo de atención en su procedimiento, dejando a la mente consciente en libertad de pensar en otras cosas entretanto, y estar refrescada y activa para hacer los debidos arreglos, deducciones, juicios, determinaciones y conclusiones cuando el resultado de las operaciones subconscientes alcancen finalmente el campo de la conscientividad. Quizás el lector encuentre esto extraño y hasta un tanto "teoría radical". Pero no es así. En efecto, no es más diminuto la porción de trabajo mental que va siempre con muchas personas, y aun solamente en un pequeño grado, si se la compara con las posibilidades de su empleo cuando la gobierna y dirige la voluntad y la educan la práctica y el ejercicio. Veamos lo que dicen las autoridades sobre esta materia.

En el capítulo sobre la Subconscientividad hemos demostrado que un crecido tanto por ciento del trabajo de la mentación era ejecutado debajo del campo de la conscientividad. Mencionamos varias autoridades que ha tratado esta verdad. Pero no dimos ningún ejemplo del actual empleo de la subconscientividad en el procedimiento del pensamiento. Por consiguiente, ahora llamamos la atención del lector sobre el testimonio de muchos bien conocidos escritores en esta materia, con el fin de demostrarle que ésta no es meramente una muestra de teorización fantástica sin una base de hecho.

Thompson dice:

"A veces he tenido el sentimiento de la inutilidad de todo voluntario esfuerzo, y asimismo de que la materia estaba trabajando en mi mente. En ocasiones me parecía que yo era realmente un instrumento pasivo en manos de una persona que no era yo mismo. A causa de tener que esperar por los resultados de estos inconscientes procedimientos, he adquirido el hábito de reunir material por adelantado y enseguida dejar la masa que se digiera por sí sola, hasta que me encuentro dispuesto a escribir sobre ella. Aplacé por un mes la terminación de mi libro "Sistema de Psicología"; pero continué consultando a las autoridades. No quería ni pensar en el libro. Observaba con interés la gente que pasaba por delante del balcón. Una noche, cuando estaba leyendo un periódico, la substancia de la parte que faltaba para terminar el libro, brotó de mi mente, y empecé a escribir. Esto es solamente un ejemplo de muchas experiencias semejantes."

Berthelot, el eminente químico, ha dicho:

"Los experimentos conducentes a mis descubrimientos no han sido nunca el resultado de haber seguido cuidadosamente ondas de pensamiento, de procedimientos de pura razón, sino que han venido por sí solos; por decirlo así, del claro firmamento."

Mozart ha escrito:

"No puedo decir de qué manera trabajo mis composiciones. Mis ideas brotan y no sé de dónde ni cómo vienen. No oigo en mi imaginación las notas sucesivas, sino que

acuden todas de pronto y de una sola vez. Lo demás se reduce meramente a intentar una reproducción de lo que he oído.

Un escritor célebre dice:

"Escribiendo este libro, me he encontrado incapaz de arreglar mi conocimiento de un sujeto durante días y semanas, hasta experimentar un claro en mi mente, y entonces he tomado la pluma y he escrito el resultado sin vacilaciones. Y he cumplimentado esto con mayor éxito apartando, tan lejos como me ha sido posible, la mente consciente del asunto sobre el cual trabajaba."

Alguien ha citado ejemplos de lo que él llama "rumiación inconsciente", ocurridos en casos en que estaba considerando ideas opuestas a las que tenía costumbre de considerar. Al principio no podía asimilar las nuevas ideas a las antiguas, pero entonces dejaba de lado la materia, sin tenerla en consideración durante muchos días, y aun semanas y meses. Cuando podía entrar otra vez la materia en su campo de conscientividad, se encontraba con que el sujeto había sido trasladado a su subconscientividad y que había tenido efecto un nuevo arreglo y clasificación, dispuesta en nueva agrupación, y la materia toda se presentaba a su mente con lógico orden y consecuencia, precisamente como si un nuevo compilador de un digesto, la hubiese arreglado y ordenado.

Las últimas obras consagradas al asunto de la mentación subconsciente contienen muchos casos y ejemplos de la especie arriba indicada. Pero poco más o menos todos hablan como si la materia estuviese fuera de relación con la voluntad del individuo. En la mayoría de los casos seguidos en los libros, algunos de los cuales casos hemos mencionado antes, el esfuerzo de recuerdo, disposición y ajuste ejecutado por la subconscientividad, fue indudablemente puesto en actividad en respuesta al fuerte deseo de la operación individual a lo largo de líneas subconscientes. Pero el mismo efecto, y aun mayor, puede obtenerse si el deseo va acompañado de un mandato positivo de la voluntad a la subconscientividad, por medio de la autosugestión, al efecto de que sea ejecutada la labor requerida. La subconscientividad es peculiarmente asequible a la sugestión y a la obediencia y si el individuo desea adquirir el arte de *querer* que la mentalidad subconsciente recoja los materiales dispersos de su región, y junte, combine y arregle todo el material que pueda encontrar dentro de sí mismo conveniente al sujeto u objeto particular, puede hacerlo.

Cuando la materia vuelva de nuevo al campo de la conscientividad, el individuo verá con sorpresa que sabe sobre el asunto en cuestión bastante más de lo que sabía antes. Quizá sea preciso referir la materia muchas veces a la subconscientividad, antes de que pueda obtenerse el resultado apetecido, pero cada vez se notará un pequeño progreso. Y luego a repetir; es, en gran parte, cuestión de práctica y tacto. Una vez adquirido el método, encontraremos el más fiel aliado y el colaborador más asiduo en la subconscientividad, que no tan sólo arregla los detalles mentales con voluntad, sino hasta con alegría. Esta ayuda se asemeja a la de un fiel ayudante que recoge los diversos materiales para una labor y operación, y los coloca delante de su jefe arreglados cuidadosamente y agrupados con orden, a fin de que el jefe pueda proceder a dar los últimos toques de selección,

determinación y definitivo juicio del conjunto. Para detalles sobre el uso de la autosugestión, véase el capítulo acerca de este asunto.

CAPÍTULO XVII

SUGESTIÓN MENTAL

Definición de la Sugestión. – Diversas clases de Sugestiones. – Sugestión Mental: a) De autoridad; b) De imitación; c) De asociación; d) De repetición. – Cultivo de las sugestiones mentales.

La palabra "sugestión", en su acepción común, significa "un aviso, una intimación", etc. Pero el uso de la voz por los psicólogos, durante los últimos sesenta años, le ha dado una secundaria significación enteramente distinta del original. En psicología la palabra "sugestión" significa una impresión hecha o intentada sobre la mente, que es más de la naturaleza de un sutil aviso o intimación, que una lógica y racional apelación al juicio. En un argumento o lógica apelación, es evidente un deseo de convencer o convertir la inteligencia del oyente, mientras que en la sugestión existe más bien un intento hecho para *insinuar* el aguzado filo de una idea en el sentimiento o región emotiva de su mente, en su subconscientividad, realmente. En el argumento existe el deseo de convencer, escarcear en torno de la mente del sujeto para que vea la lógica y el peso racional de las ideas presentadas. Pero en la sugestión hay simplemente el deseo de excitar el lado sentimental, y asimismo de implantar sutilmente la idea en la mentalidad subconsciente del oyente, sin haberla sometido a la luz de la experiencia o la razón, así que, cuando brote después en el campo de la conscientividad, pueda pensarse que es pensamiento original, o idea o pensamiento del pensador mismo.

Esta forma de sugestión es generalmente conocida como Sugestión Mental, a fin de distinguirla de la "sugestión" ordinaria, aun cuando sólo existe una diferencia de gradación entre ambas.

Constantemente aceptamos sugestiones del mundo que nos rodea, dependiendo el grado y carácter de las mismas, materialmente, del grado del empleo del juicio y de la voluntad del individuo. Nosotros recibimos la mayor parte de nuestra educación de las sugestiones de aquellos que nos rodean en nuestra niñez. La sugestión, en este sentido, es enteramente sana, y ocupa su puesto en nuestra vida mental. Tan sólo cuando damos acceso a sugestiones del exterior, sin interponer nuestro juicio o individualidad, es cuando sufrimos por habernos dejado influir indebidamente. La extrema sugestionabilidad es indudablemente un expugnador del individuo. Cuanta menos individualidad manifiesta la persona, más elevado es su grado de susceptibilidad para las sugestiones. El hombre deficiente en

individualidad, deja que los otros piensen por él, y acepta lo pensado como verdad comprobada y permite que la impresión se forme en su subconscientividad, de donde emerge como un pensamiento propio. Muy poca gente piensa por sí sola. La mayor parte dejan a los demás el cuidado de formular ideas por ellos, y de exponerlas en veladas frases, etc., que la negativa persona se apropia y repite, creyendo que está expresando los resultados de su propio pensamiento.

Hay muchas formas generales de sugestión; una ojeada sobre ellas nos dará facilidades para apreciar mejor la importancia de la sugestión mental en la vida cotidiana.

Hay cuatro fases generales o clases de Sugestión Mental; a saber:

I. Sugestión de Autoridad.
II. Sugestión de Imitación.
III. Sugestión de Asociación.
IV. Sugestión de Repetición.

La *Sugestión de Autoridad* es la impresión hecha sobre la mente del individuo por otros que se expresan con real o asumida autoridad, que da a sus afirmaciones un peso superior a su racional valor. Cuando uno cuya autoridad es aceptada, hable con firmeza y un aire de convicción, encontrará mucha gente que acepte sus conclusiones y sus ideas en su valor aparente sin ensayarlas en el crisol de su juicio. Tan importante es el efecto producido por la apariencia de autoridad, que personas de poco escrúpulo se han compuesto para imponerse a muchas buenas gentes por medio de una imprudente asimilación y de un aire autoritario, sin base real para sus pretensiones, y el pueblo ha aceptado sus dictámenes y reclamaciones sin objeción. Carruaje propio, un aire de gravedad y maneras aparatosas imponen a mucha gente la sugestión de autoridad, y desde este momento, todo cuanto se afirme es aceptado sin discusión. La historia de los impostores en religión, de todas las épocas, demuestra la importancia de esta forma de sugestión. Y esto es tan evidente hoy como lo era hace cien, o hace quinientos años.

Muchos hombres y muchas mujeres asumen este aire de autoridad y hablan algo a lo “Así dice el Señor” y -¡oh sublime necedad!- miles de carneros humanos van tras ellos y dan su duramente adquirido dinero para henchir las arcas del “apóstol” o “profeta”. Tan verdad es esto, que muchas personas, indudablemente desequilibradas, han asumido el aire autoritario y han tenido sus millares de sinceros prosélitos. La gente sugestionable rara vez se pregunta: “¿Qué me dicen mi razón y mi juicio acerca de esto?” Pero pregunta: “¿Qué dicen el Sr. Fulano o la Sra. Perengana sobre el asunto?” Oyen constantemente la voz de la autoridad, en lugar de usar y desarrollar su máquina pensadora. Mejor para animar la individualidad, la desaniman. Las personas individualistas no vacilan en hacer suyo el conocimiento de otras que tienen experiencia en la materia de nuestra predilección, pero usan siempre su juicio en la decisión de si esas otras personas conocen la cosa realmente, y nunca aceptan la nueva apariencia y maneras de autoridad como cosa real. Se parecen al

hombre de Missouri, en la frase que se ha hecho popular ([1]) : "Tiene usted que *demostrármelo*". Y cuando escuchan la opinión de los demás, la pesan y comprueban escrupulosamente. El mundo está lleno de "hombres de confianza" en todos los aspectos de la vida, que se imponen a sus semejantes merced a esta sugestión de autoridad. Aplíquese la prueba de la Individualidad y de la razón, y su poder desaparecerá. Dándose cuenta del "Yo", uno asume una actitud mental positiva contra otros que poseen, por su parte, un aire de autoridad, y neutralizan las imitaciones de baratillo.

La segunda forma de sugestión mental es la *Sugestión de Imitación*. Los animales, tanto como los seres humanos, son criaturas imitadoras, y una gran proporción de sus pensamientos, ideas y acciones son originadas por el ejemplo de otros. Oímos decir muchas veces a la gente que nos rodea que tal cosa y tal otra son así, y lo damos por sentado sin comprobación por nuestra razón y nuestro juicio. Eso es la autoridad de la masa, basada frecuentemente en la dudosa autoridad de algunos individuos. Seguimos a nuestros prohombres tanto por imitación como por autoridad. Un respetable carnero se detiene ante la traviesa de una barrera que podría franquear de un salto, y toda la manada le sigue y se guarda muy bien de saltar hasta que quitan la traviesa. La autoridad y poder de maneras se deriva de esta fase de la sugestión: "Hacemos lo que hacen los demás, aun cuando no encontremos excusa racional para hacerlo". Un hombre se detiene en la acera de una calle concurrida, se pone sobre los ojos una mano, a quisa de pantalla, y mira en cualquier dirección, e inmediatamente cientos de personas se aglomeran y observan, y acuden más, hasta que la policía se ve obligada a dispersarlos. En un tranvía se le ocurre tiritar a un individuo, y en el acto todos los pasajeros se quejan del frío que hace en aquel coche, y algunos se levantan el cuello del abrigo. Y así sucesivamente: somos carneros humanos en gran medida. Tan sólo cuando empezamos a confirmar nuestra individualidad, es cuando nos encontramos dispuestos a actuar según nuestro propio juicio en lugar de hacerlo por el de la masa. Las multitudes son asaz sugestionables, y con frecuencia hacen cosas que, cada persona aislada de las que componen el grupo, no sería capaz ni de pensarlas. La historia de los motines y del histerismo en masa son buena prueba de lo que decimos. Que cada cual piense, juzgue y decida de acuerdo con lo mejor que haya en él, considerando después lo mejor que haya fuera de él. Pero no descendamos nunca al grado de carneros humanos.

La tercera fase o clase de sugestión mental es la *Sugestión de Asociación*. Esta forma de sugestión obra por razón de la asociación de ciertas apariencias exteriores con otras características interiores, o hechos. Estamos habituados a ver a un predicador comportarse de cierto modo. Ahora bien; se presenta un impostor que tiene todo el exterior del predicador genuino, facciones, traje, etcétera, y nos comportamos con él como si fuera el verdadero orador. Confundimos las apariencias con la realidad. En esta vía permitimos a las apariencias exteriores, a las maneras y palabras de la gente, que nos sugieran ciertos hechos o ideas que pueden ser enteramente erróneas. Tomamos la sombra por la substancia, el símbolo por la realidad.

---

[1] Que se ha hecho popular en América del Norte, donde existen éste y otros folklorismos de que quizá hagamos mención.

El secreto de los actores y oradores radica principalmente en el empleo de esta fase de la sugestión. Usan las palabras y tonos relacionados con ciertas emociones y sentimientos, y así inducen o reproducen los apropiados sentimientos en nuestra mente. Nuestra subconscientividad viene a ser el teclado de un piano mental sobre el cual los diestros dedos del orador pueden ejecutar en el tono que a él le plazca si nosotros lo permitimos. De una manera semejante, las escenas y objetos relacionados con ciertos sentimientos y emociones tienden a despertar en nosotros los sentimientos originales asociados con ellos. Las vestiduras negras de cierta clase van asociadas a ideas funerarias, las flores de azahar, con el matrimonio y ciertos estilos de arquitectura con ciertas cosas. En suma, el mundo está lleno de símbolos asociados en nuestra mente con ciertas ideas, sentimientos, emociones, y, a menos de conocer la Ley de Sugestión, permitiremos a estos símbolos que jueguen con nosotros, consciente e inconscientemente, con o sin el propósito deliberado de un tercero, hasta convertirnos poco más que en un fonógrafo, dando los sonidos indicados por las líneas de la placa.

El antídoto consiste en el conocimiento de la ley. En cuanto se dé uno cuenta de que sus sentimientos, emociones e ideas pueden ser puestos en juego por medio de los símbolos externos, palabras, objetos, escenas, sonidos, olores, etc., se pondrá en guardia, se sonreirá y apartará la idea o sentimiento inducido con esta reflexión: "Esto es sencillamente una sugestión por asociación". Pero, al contrario, puede uno rodearse de las asociaciones formuladas por proporcionarnos lo mejor de ellas, y evitar las formuladas para proporcionarnos las cualidades despreciadas; la ley actúa en ambos sentidos; recuérdese esto. Las asociaciones relacionadas con una biblioteca y un bar, inducen a ideas y sentimientos enteramente opuestos. Esta es la nota fundamental.

La cuarta fase o clase de sugestión mental es la *Sugestión de Repetición*. Esta depende del conocido hecho psicológico de que "la sugestión gana fuerzas con la repetición". Oigamos una cosa con harta frecuencia, y propenderemos a aceptarla como una verdad. Dígase la misma mentira repetidas veces y uno mismo llegará a creer que es verdad. La subconscientividad recibe todas las impresiones aceptadas y cada repetición tiende hacer la impresión más clara y más profunda. Los grandes anunciantes de la nación americana practican esta ley de sugestión por medio de la repetición para clavar sus productos en la mente del público. Leemos la conclusión positiva o "mandato directo" de algún anunciante, repetida una y otra vez en cada periódico, o revista, así como en las esquinas y en las fachadas, y finalmente el anuncio se arraiga en la mente. La frase: "¡El jabón Tollyman es el Mejor jabón!", repetida constantemente un día y otro día en todas las maneras posibles, llegaría a convencer a una gran mayoría del público que el tal *es* el mejor jabón. No se detendrían a discutir el asunto. En esto vemos el efecto de una sugestión autoritaria, directa y positiva, constantemente repetida hasta ser aceptada.

En el reducidísimo espacio de que hoy disponemos no podemos hacer más que llamar la atención del lector sobre los principios generales de la sugestión y ponerle en guardia en lo que a ella respecta. Recuérdese siempre que lo mejor de nosotros está más o menos afectado por las sugestiones mentales, a lo largo de las líneas que hemos indicado. Lo que hay que hacer es, primero, desarrollar nuestra individualidad hasta que

reconozcamos qué pensamientos y sentimientos reales son semejantes; después, dominarlos según los métodos de la Nueva Psicología, después distinguir las sugestiones exteriores, y aceptar únicamente las conducentes a nuestros mejores intereses, rechazando las otras; y finalmente, volver la ley en ventaja nuestra y rodearnos, en tanto como sea posible, de las mejores influencias sugestivas, evitando las otras en tanto grado cuanto podamos; en esa guisa obtendremos ventajas de la ley, en lugar de permitirle que haga uso de nosotros.

El individuo bien fundamentado que realice el "Yo", no será fácilmente influido por cualquiera de las sugestiones que con tanta sencillez inducen sentimientos e ideas en personas a quienes falta esta realización. **La conscientividad del "Yo" le hace a uno positivo, contra la influencia exterior de una naturaleza negativa**. El explicar justamente el "por qué" nos envolvería en una larga disertación que nos conduciría al terreno de la filosofía; baste saber que la cosa es así y que cada cual puede comprobar el hecho por sí mismo, si quiere tomarse este trabajo. La prueba del movimiento consiste en andar; y una onza de un hecho probado vale mucho más que una libra de argumentación.

CAPÍTULO XVIII

AUTOSUGESTIÓN

Lo que es la Autosugestión.- Influencia de la Autosugestión sobre los actos del hombre. – Necesidad de cultivar la Autosugestión. – Consejos prácticos.

Una autosugestión es una sugestión mental hecha a uno mismo *por* uno mismo. Es un caso de "dígome yo a mí mismo, SOY YO". Y, cosa extraña, el efecto del pensamiento de uno mismo expresado en palabras, y dirigidas a uno mismo, está cargado de una fuerza dinámica mayor con exceso que el mismo pensamiento meramente *habido* en la mente y no expresado. ¿No es esto extraño? A un pensamiento expresado se añade un algo dinámico vital, forzado y activo que está ausente del pensamiento que pasa meramente por la mente. La expresión da al pensamiento una fuerza vital de la que carecía antes. Y esto es verdad en casos en que la expresión va dirigida a uno mismo, como lo es también cuando va dirigida a otros. La misma Ley rige en varios casos. Un pensamiento latente es estático; un pensamiento expresado es dinámico. Aquí radican la fuerza y valor de la autosugestión.

En las varias escuelas del "nuevo pensamiento", hemos oído hablar mucho referente a "conservar el pensamiento", lo cual significa que una idea constantemente tenida ante la mente, muestra tendencia a materializarse en realidad y expresión exteriores. Esto está perfectísimamente en su punto y se basa en principios fisiológicos, pero hay una fuerza más activa en el pensamiento que pasó inadvertida primero, aunque no por mucho tiempo. Los prosélitos del "nuevo pensamiento" pronto empiezan a oír muchas cosas concernientes a "afirmaciones", "conclusiones", "declaraciones" y otras semejantes. Estas conclusiones, etc., fueron modeladas sobre los antiguos *mantranms* o conclusiones hindús, y se las conceptuaba muy eficaces en sus resultados. A muchos, estos métodos parecen ridículos, o también velados o misteriosos, según el punto de vista del observador. Pero los discípulos de la Nueva Psicología no ven nada de ridículo en estos métodos, aun cuando algunas veces la exageración de los argumentos toca a lo ridículo. Ni ven tampoco nada de velado o misterioso en el procedimiento, pues reconocen la labor de su antigua amiga la Sugestión, o mejor, la autosugestión, que, en estos métodos, es sencillamente otro caso de la fuerza añadida al pensamiento expresado en otro ejemplo "dígome yo a mí mismo SOY YO", con el resultado natural.

Los discípulos de la Nueva Psicología ven en todas las varias formas de enunciaciones, afirmaciones y declaraciones del "nuevo pensamiento", la labor de esta ley de pensamiento expresada en su efecto sobre la mentalidad subconsciente. Ven en cada enunciación del "yo soy esto" o "yo soy aquello" una idea expresada, dirigida a la propia conscientividad de uno mismo, para que sea allí registrada y conservada, justamente como lo son las impresiones de las sugestiones de fuera. El hombre que sale diciendo: "Yo soy valiente" en el recto sentido y continúa aferrado a la misma autosugestión, día tras día, siempre, conservando el espíritu en las palabras, no puede escapar de cambiar su mentalidad subconsciente de acuerdo con sus afirmaciones. Las toma como verdaderas si ha obrado en buen sentido y persiste en el camino recto. Igualmente, el hombre que está siempre diciendo: "Todo el mundo está contra mí; soy un fracasado", y se repite a sí mismo esta declaración una y otra vez, día tras día, acaba seguramente por crearse semejante actitud mental y personalidad que harán de él, inevitablemente, lo que afirma que es.

Los que no se han fijado con bastante detención en la materia manifiestan una tendencia marcada a negar el valor de estas conclusiones sobre uno mismo, particularmente después de ser testigos de algún caso extremo en la persona de algún fanático partidario de las ideas. Sonreirán a la sola enunciación de la materia, y la dejará de lado diciendo: "Nada he de hacer con eso." Pero dejemos al mismo individuo considerar seriamente los resultados producidos en alguno de sus amigos por la forma de autosugestión semejante a la de "Soy un fracasado". Permítasenos suponer que imagina tal, y dirá sin vacilar: "¡Claro...; eso es capaz de arruinar a un hombre en poco tiempo!" Desea ver la aplicación de las autosugestiones negativas en un momento. Pues bien; la misma regla se aplica en ambos casos. Sería una pobre regla la que no pudiese obrar en ambas direcciones. Dejando aparte las absurdas extravagancias de algunas escuelas, es un hecho psicológico que una línea de autosugestiones positivas, aplicadas inteligentemente, y fielmente conservadas, producirán seguramente cambios en el carácter, personalidad y cualidad mental de la persona que las obtenga. Es posible, literalmente, "hacerse uno a sí mismo", mentalmente mediante un inteligente curso de autosugestión. A todos los métodos y ejercicios expuestos en este libro para el dominio y gobierno de las facultades mentales por la voluntad del Ego, podemos añadir muy bien el uso de las autosugestiones por el mismo procedimiento. El plan de "hablarle" uno a sus facultades mentales obra como un encanto, pues no es más que la adición de fuerza dinámica a la idea, una forma de expresión en actividad.

Se puede abrigar el pensamiento de que uno va a decir "¡No!" a una cuestión o proposición que sabemos se nos ha de someter durante el día. Puede uno hacerse el ánimo, primeramente, de adoptar la posición y actitud necesarias. Pero cuando uno se dice a sí mismo, en palabras expresas: "¡Quiero decir no, y esto en ello, no importa lo que ocurra!", enunciándolo en un tono donde vibren la convicción y determinación positivas, entonces se ha hecho casi lo bastante para sentar la materia. Y si se añade a esto un cuadro mental de uno mismo, diciendo y actuando de acuerdo con la expresión, entonces se ha hecho mucho para practicar una senda mental fácil de seguir. Esto es lo que consigue la autosugestión: abrir una senda mental, establecer un método de acción habitual, y el lector comprenderá lo que esto significa, si ha leído este libro con atención.

En alguno de mis escritos he recomendado que la persona que practique la autosugestión no se contente tan sólo con decir: "Yo soy (o yo quiero ser) así o así", sino que se hablará a sí mismo, llamándose por su nombre y diciendo: "Oye, Juan, tú vas a ser esto o lo otro", o "tú eres esto o aquello". Este plan convierte en efecto el positivo carácter de sugestión actual del exterior, sugestión de autoridad. Uno puede, en esta forma, usar todos los métodos de sugestión mental en sí mismo, y obtener los beneficios que nacen de las sugestiones positivas de buena fuente. Podemos ordenarnos el ser lo que queramos ser, mediante la autosugestión, con buenos resultados. Porque, ¿qué es la autosugestión después de todo, sino el aserto del Ego sobre su dominio e intervención de sus estados mentales, la creación de nuevos estados mentales, y la construcción de nuevas características, de poderes y de personalidad? El Ego es el sugestionador de la autosugestión, cuando se usa debidamente. Esto coincide directamente con las otras enseñanzas de la Nueva Psicología.

Todo individuo es en gran parte lo que es, por razón de las cosas que ha dicho de sí mismo, o por su aquiescencia a las cosas que otros han dicho acerca de él. Se ha ido saturando de autosugestión desde que era un niño, y su subconscientividad está llena de estas impresiones, que van pasando constantemente al campo de la conscientividad, y manifestándose en acción. Así como las sugestiones de otros se han registrado por sí mismas, y desempeñado después su parte en la formación del carácter, también las opiniones expresadas sobre uno mismo, entran por mucho en la formación del carácter de uno mismo. Por supuesto, las gentes no son siempre lo que dicen que son; pero, de todos modos, el último ha tenido su efecto formativo y acción creadora. Y después de todo, un hombre no se dice siempre a sí mismo, sobre sí mismo, lo que dice a otros sobre sí mismo. Se encontrará a menudo que muchos hombres no se tienen a sí mismo en tan elevado concepto como sus manifestaciones exteriores harán suponer. Muchos fanfarrones se han dicho a sí mismos, en un momento de solitaria meditación: "Fernández, eras un cobarde y un estúpido", el grado de creencia en ello.

Un hombre se hablará repetidamente a sí mismo, aun cuando sus palabras no puedan jamás ser expresadas en alta voz diciendo: "Oye, Juan, tu vas a ser esto o lo otro". Traduce sus pensamientos en palabras, frecuentemente, y se las dice a sí mismo con tanta realidad como si las pronunciara en voz alta. Y estas cosas producen un efecto sobre él. No es prudente admitir debilidad para uno mismo. Está muy bien que se conserve uno honesto e íntegro para con uno mismo, tanto como para los demás, pero debe evitarse el "Yo no puedo" en las confesiones a sí mismo, en tanto como sea posible. Debe uno tratar su mente como si fuera capaz de grandes cosas, y estuviere en camino de mejorar y aumentar su eficiencia. Jamás se ofrezca a la mente autosugestión de carácter negativo, a mayor abundamiento, cuando se le ha de dar un empleo del cual se espera una labor acabada. Dejemos nuestra mente a un lado, como un empleado o ayudante, y conozcamos nuestro Ego como a nosotros mismos. Entonces dígase y hágase acerca de la mente las cosas que decíamos o haríamos con un empleado. Dígasele lo que necesitamos tener hecho; los resultados que uno espera ver cumplimentados; y en otros órdenes, trátesele como lo hace un principal inteligente en el caso de un empleado ejemplar. No abusar, por supuesto, aun cuando una directa interpelación a la voluntad no estará de más algunas veces. Jamás se le

diga que no es laborioso y activo, sino anímesela siempre a alcanzar mejores cosas, que le son posibles y que él espera.

Todo esto puede parecer absurdo a aquellos que no están familiarizados con los principios psicológicos correspondientes. Es materia del empleo y tratamiento de la mentalidad subconsciente, antes, después y en todo tiempo. Es proporcionar ayuda a esos diminutos operarios de la región subconsciente, que están dispuestos a trabajar para nosotros si queremos tan solamente instruirlos e informarlos de lo que necesitamos tener hecho. Aquellos que hayan estudiado los anteriores capítulos de este libro, no experimentarán dificultad en comprender las razones que palpitan detrás de los fenómenos de la autosugestión. Y ahora que el lector tiene su atención dirigida hacia el sujeto, podría explicarse, a su propia satisfacción, mucho de lo que puede haberle dejado un tanto perplejo en las "afirmaciones", "conclusiones", "declaraciones", etc., De las escuelas. Nada hay de obscuro o misterioso en la materia, excepto que todo lo relativo a la mente es misterioso; no es sino la aplicación del poder del Ego sobre las regiones subconscientes de su reino mental.

CAPÍTULO XIX

MENTE Y CUERPO

Influencia de la Mente sobre el cuerpo. - Terapéutica psicológica. – Opiniones y consejos.

La Nueva Psicología aporta a su activo la influencia de la mente sobre el cuerpo. La antigua psicología dedica escasa atención a esta muy importante fase del asunto general, evidentemente considerándola como una cosa secundaria, aunque interesante, mejor que como un aspecto vital del asunto principal. Se ha reconocido, desde hace mucho, que los estados mentales reaccionan sobre condiciones físicas, sean favorables o adversas, de acuerdo con la naturaleza de los mencionados estados. Pero los antiguos psicólogos se contentaban con anotar estos hechos, gruñendo un poco en algunos casos, sin intentar señalar métodos por donde la fuerza mental pudiera ser utilizada para procurar salud y restaurar condiciones normales, o asimismo para prevenir la producción de condiciones anormales, restringiendo estados mentales adversos. Pero con la entrada de la Nueva Psicología en el palenque, el valor terapéutico de las fuerzas mentales entró en juego.

Los investigadores, no bien escudados, del sujeto de la influencia de los estados mentales sobre las condiciones físicas y funciones fisiológicas, están expuestos a ser confundidos por las pretensiones de varios credos, cultos y escuelas de la actualidad, con sus varias religiones y sus teorías y doctrinas ocultas y metafísicas. Pueden ver curas de enfermedades físicas, practicadas por los predicadores o catecúmenos de ciertos cultos; pueden probar fácilmente la ingenuidad de semejantes curas y entonces, viendo esto, se ponen en aptitud de aceptar lo mismo como una prueba de las teorías de doctrinas enunciadas por aquellos que hacen tales curas. Pero un más amplio campo de investigación les revelará el hecho sorprendente de que otros cultos, escuelas y credos, practican asimismo la propia especie de curas en la misma especie de casos, y en la misma proporción, aun cuando las muchas doctrinas, teorías y creencias de estas escuelas puedan variar grandemente, y sean, con frecuencia, diametralmente opuestas unas o otras. Un cuidadoso análisis de los resultados de una amplia investigación sobre el sujeto mental conduciría al observador a la convicción de que todas estas varias escuelas y múltiples cultos, emplean el mismo principio universal común, no teniendo la menor relación con las respectivas religiones, metafísicas u ocultas enseñanzas de las varias escuelas o cultos. En otros términos, pueden realizar esas curas a pesar de sus doctrinas y teorías, pero no por causa de ellas. Claro está que los defensores de tales cultos y escuelas combaten vigorosamente esta posición; pero los hechos se presentan bien claros a los investigadores desinteresados que se manejan para conservarse libres de la suma de atracciones de todas las escuelas y cultos.

Y ahora surge la cuestión: "¿Qué es ese principio fundamental?"

Nosotros creemos que una plena y completa respuesta a esta pregunta es imposible, a menos de ser capaces de explicar la naturaleza de la mente misma. Pero, no poseyéndose tal conocimiento en este estadio de la evolución del hombre, la primera pregunta no puede ser categóricamente contestada. Lo mejor que podemos hacer, es darle un nombre al principio como vista en labor, y descubrir el "cómo" de su aplicación, dejando el "porqué" en compañía de los otros inexplicados "porqués" de la ciencia.

Las mejores autoridades han convenido en usar el término "sugestión mental" o "inducción mental", hablando del principio operador del efecto mental sobre los estados físicos. Verdad es que somos incapaces de contestar a esta otra cuestión: "¿Pero qué es esta Sugestión Mental, en definitiva? Pero cuando menos, somos capaces de decir cómo se utiliza y cuáles son sus efectos. Como somos también capaces de asegurar, fundados en experimentos, el hecho de que los fenómenos están en cierto modo, ligados con la mente subconsciente. Hay quien dice que la mente subconsciente ejerce una influencia sobre la totalidad de las partes y órganos físicos, y otros (incluyéndonos nosotros) está en la actualidad generalizando la idea de que en cada porción del cuerpo, hasta en la célula más pequeña, existe "mente" en algún grado, y que estas "mentes" de las partes, se refieren a la gran región subconsciente de la mente del individuo. Pero ésta es meramente una materia del detalle de teorías. Subsiste el hecho de que podemos *actuar* como si hubiese mente en cada célula y parte del cuerpo, y que esta "mente" de las partes es asequible a la sugestión o al mandato de la mente central de individuo, o de la de otras personas. El procedimiento, en uno y otro caso, depende de la Sugestión.

Los fisiólogos han observado que los estados mentales afectan a la digestión, y por consiguiente a toda la condición física del cuerpo. Se mencionan casos en que las condiciones han hecho posible observar las operaciones de los órganos digestivos, y los experimentos demuestran que la aflicción, la ira, el temor y la preocupación retardan la función digestiva, y, si estos sentimientos son extremos, la paralizan completamente. Todos los fisiólogos saben que el contento y la esperanza reaniman el ser físico a la manera de un tónico, en tanto que los estados opuestos deprimen el sistema y rebajan la vitalidad. Esperanza y ánimo son los dos mejores tónicos que conoce la ciencia, y los estados opuestos aminoran la vitalidad en tal grado, que con frecuencia la corriente cambia en los casos favorables, y sobreviene la muerte. Muchos enfermos se han curado a la recepción de buenas noticias, en tanto que el sobresalto y el temor los ha muerto a miles. Se citan casos de personas que han sucumbido bajo la creencia de que habían ingerido un veneno, cuando en realidad no era así. El temor y el sobresalto han retirado la leche a muchas mujeres que criaban. La imaginación posee indudablemente un poderoso valor terapéutico, reconocido y aplicado por médicos que han apreciado el hecho.

El doctor Richardson dice:

"Las pasiones que actúan más enérgicamente sobre la vida física son la cólera, el temor, el odio y la tristeza. Las otras pasiones son comparativamente inocuas... De todas las pasiones que he enumerado como más perniciosas para la vida, la cólera ocupa el primer lugar. El más rico no puede permitirse tal pasión muy a menudo sin asegurarse la penalidad, una penalidad que es siempre dura... Decimos que un hombre está "rojo" de furor, con cual término, como por grados de comparación, queremos expresar el máximum de su furia. Fisiológicamente, nos referimos entonces a la nerviosa condición de la secundaria circulación de su sangre; este "rojo" de furor significa la parálisis parcial del sistema capilar sanguíneo; "blanco" de rabia significa una suspensión temporal de la acción del gran motor de la circulación. Pero semejantes desórdenes no pueden ser producidos a menudo sin que ocurran daños orgánicos permanentes de los órganos vitales, especialmente del corazón y del cerebro."

El doctor Hack Tuke, hace algunos años, escribió una interesante obra, demostrando el efecto terapéutico de la "imaginación".

Entiende por "imaginación" la acción mental, que es convertida en efecto por lo que es hoy llamado "sugestión mental". Cita un número de casos muy interesantes que fueron sometidos a su observación personal, todos los cuales tendían a demostrar la gran fuerza dinámica de la "imaginación", o más bien de los estados mentales inducidos por la sugestión mental.

El doctor Tuke fue uno de los primeros hombres de ciencia que hizo un estudio científico de la influencia de los estados mentales sobre las funciones físicas, y él, realmente, echó los fundamentos para la obra experimental que siguió después, y que está hoy incorporada a esta fase de la Nueva Psicología. Entre otras cosas dice: "No hay sensación, sea general o especial, excitada por agentes que actúen sobre el cuerpo desde fuera, que no pueda ser excitada asimismo desde dentro por estados emotivos que afecten a los centros sensoriales, siendo semejantes sensaciones referidas por la mente al punto en que los nervios terminan en el cuerpo." Cita asimismo aprobativamente el dictamen del notable médico Hunter, que dice: "Tengo la confianza de que puedo fijar la atención en alguna parte, hasta tener una sensación en esa parte."

Y añade Tuke:

"Estas palabras debieran escribirse en letras de oro sobre la puerta de un Hospital para la cura de enfermedades por la Psicopatía."

Y asimismo dice:

"El pensamiento fuertemente dirigido a alguna parte, tiende a aumentar su vascularidad y consecuentemente su sensibilidad."

Como se ve, el efecto de la mente sobre el cuerpo es un hecho psicológico y fisiológico bien establecido, y no depende de ninguna vaga teoría, credo, dogma o doctrina de las varias sectas, escuelas o cultos metafísicos, religiosos u ocultos. Es un principio científico no relacionado bajo ningún concepto con el ocultismo, religión o metafísica, aun cuando todo esto puede proporcionar excelente canales o instrumentos para su empleo. Cuanto más intenso sea el grado de fe, esperanza o confiada expectación que palpite en la mente de la persona, mayores son las probabilidades de una curación.

El asunto de la terapéutica psicológica pertenece a una rama especial de la Nueva Psicología, y no queremos entrar en detalles sobre el particular en este libro. Hemos deseado meramente llamar la atención del lector sobre la materia, para que pueda conocer su importancia y dedicarle un lugar en su mente. De un modo general, sin embargo, podemos decir que cada cual puede empaparse en el principio general, siguiendo las indicaciones apuntadas en la primera parte de este capítulo. Cultivando las emociones positivas de confianza, esperanza, ánimo, contento y buena voluntad, puede uno realzar la vitalidad y el tono general de su sistema físico, encontrándose así mejor equipado para resistir al ataque de la dolencia. Y no pequeña parte de este resultado es debido al hecho de que, obrando así, expulsa uno o inhibe las emociones y sentimientos negativos, que van tan lejos en el camino de las enfermedades, o cuando menos disminuyen los resistentes poderes del sistema, de modo que así la dolencia tiene ya terreno adelantado. Estableciendo el hábito del Recto Pensamiento, levantamos una poderosa barrera contra la enfermedad.

No es esto tan sólo, sino que dirigiendo apropiadamente la atención a las partes del cuerpo que no funcionan normalmente, puede obtenerse un cierto dominio sobre ellas, y una respuesta a nuestro mandato. Utilizando la imaginación para pintar la deseada condición normal, y usando luego la voluntad para ordenar al órgano o parte que adopte aquella normal condición, ponemos en acción la fuerza dinámica de la que se denomina "sugestión mental", y el procedimiento psicológico se transforma en procedimiento fisiológico. En esta breve exposición se encontrará el meollo de todo mental proceso; o metafísica; o ciencia teológica o toda otra forma en que la mente es impulsada a regular o dominar las funciones físicas. El resto es todo materia de detalle.

CAPÍTULO XX

CUALIDADES POSITIVAS O NEGATIVAS

La Ley de polarización es aplicable a la mente. – Existen cualidades, llamadas "positivas", que manifiestan fuerza y poder, y otras, llamadas "negativas", o de debilidad e impotencia. – Distinción de esas cualidades. – Cada cualidad positiva tiene su opuesta negativa. – Modo de desarrollar las primeras y de aminorar o anular las últimas. – El hombre debe ser su propio guía.

Parece ser que existe una ley universal de polarización; todo tiene sus aspectos o polos positivo y negativo. La mente no es una excepción de esta regla. Hay cualidades positivas de la mente, como las hay negativas. Las cualidades o estados positivos manifiestan fuerza y poder; las negativas, debilidad o impotencia. En todo individuo hay dos lados, y de su decisión sobre ellos dependen su adelantamiento, bienestar, progreso y éxito. Como Goethe ha dicho: "En mi seno, ¡ay! Viven dos almas; todo es intranquilidad allí. Una y otra luchan entre sí por el dominio; cada una de ellas lucha para ser libre."

Cuando el individuo se ve forzado a considerar algún consejo, sugestión o enseñanza, debe someterlo siempre a la piedra de toque del Positivismo, preguntándose: "*¿Me hará esto más fuerte, más poderoso; más eficaz; mejor?*".

En el grado en que la cosa corresponde a estas calificaciones, está su grado de positivismo.

Es un deber de todo individuo desear su progreso en el camino de la vida, ser más proficiente y capaz en su expresión y manifestación de mentalidad, cultivar las cualidades positivas de la mente y restringir y anular las negativas. Esta es la idea que hemos abrigado al escribir los precedentes capítulos de este libro. Detrás de cada explicación, método o intento de información, hemos tenido presente siempre esta idea: el cultivo y desarrollo de nuestras cualidades positivas y la restricción y alejamiento de las negativas. Y esta es la piedra de toque que nosotros ofrecemos y aun inculcamos al lector para que la haga regla de su vida, cuando llegue el momento de venir al punto de considerar algún sentimiento, emoción, pensamiento o acción; todo estado mental, en suma, Hela aquí en forma de pregunta "*¿Me hará esto más fuerte, más poderoso; más capaz; más eficiente; mejor?*"

No habrá gran dificultad en decidir cuáles de nuestros estados o cualidades mentales son positivas y cuáles negativas. Cada cual, si es honesto consigo mismo, reconocerá ambos grupos de cualidades dentro de sí mismo, y reconocerá también los diferentes grados de potencia positiva o negativa, respectivamente, que posee. No se necesita un maestro para informarnos que el valor es positivo y la cobardía negativa; ni que la Honra es positiva y negativa la deshonra; ni que la Verdad es positiva y la Mentira negativa; ni que la Energía es positiva y la Poltronería negativa; ni que la Persistencia es positiva y la carencia de ella negativa, y así sucesivamente. Casi intuitivamente puede uno dictaminar sobre la distinción de estas cualidades contrarias, sin necesidad de tener a la vista una larga lista de ellas.

En la consideración de esta materia recuérdese siempre que cada cualidad positiva tiene su opuesta negativa. Esta es una regla invariable y de fácil comprobación, y derivando de ella tenemos la importante regla de la Nueva Psicología: "*Para desarrollar una cualidad positiva, es importantísimo restringir o desterrar su opuesta negativa; para restringir o anular una cualidad negativa, desarrollar y estimular su opuesta positiva.*" El lector encontrará numerosas referencias en este libro sobre esta regla primordial, que es la piedra fundamental de la labor práctica de la Nueva Psicología. Merece ser esculpida sobre la puerta de cada institución de enseñanza del mundo entero, pues su observancia crearía una nueva raza de hombres, y una nueva civilización de carácter positivo, capaz y eficiente.

Empezando por nuestra consideración sobre el concepto del Ego y su dominio e intervención sobre la mente, empezamos también a recomendar el cultivo de las cualidades positivas y la restricción de las negativas. Esta es la primera obligación del Ego del hombre avanzado. El Ego quiere ser siempre positivo en las emociones, sentimientos, deseos y otros estados mentales. La voluntad quiere que los deseos sean positivos. La inteligencia quiere que se la manifieste positiva en las emociones, deseos y sentimientos. El Ego se manifiesta positivo hacia la conscientividad, con el fin de que la última sea un fiel servidor en lugar de ser un amo tiránico. El Ego quiere ser positivo hacia la Atención e Imaginación. Y todo ello con el objeto de que puedan ser desarrolladas en el individuo las cualidades positivas en lugar de las negativas; y que éstas puedan ser restringidas o anuladas. Este es el significado y razón de la Nueva Psicología; no sólo instruir al discípulo en lo que atañe a la psicología práctica, sino instruirle de que puede desarrollar las positivas, y restringir las negativas cualidades de su mente; y luego decirle cómo puede hacerlo.

Para obtener el deseado estado positivo, hemos expuesto al lector el conocimiento de la realidad del Ego. Conocer el Ego es utilizarlo, y utilizarlo es adquirir positividad, en tanto que el Egotismo desarrolla negatividad, pues es negativo en sí mismo, estando basado en un falso sentimiento de la importancia de la personalidad, en lugar de la firme y real base de la individualidad. La verdad en lo referente a la conscientividad es útil solamente en tanto que nosotros usemos los principios de intervenirla y desarrollarla. La subconscientividad es un campo para los más altos y más grandes fines de la raza, en el sentido de llenarla con pensamientos y actuación positiva. La región superconsciente es

valiosa para nosotros solamente en el grado que nos sirva y nos capacite para el desarrollo y adelanto.

Los principios referentes a la Impresiones y a la Percepción nos son de mucha importancia, a causa de que dominándolos, podemos adquirir las cualidades calculadas para hacernos más eficientes y capaces. Cada sentido y cada canal de impresión es, y debe ser, dedicado al cultivo de las cualidades positivas y a la restricción de las negativas. Frecuentando los rectos Senderos Mentales adquirimos el hábito de Recto Pensamiento y Recta Acción, cualidades positiva una y otra. La verdad de "como un hombre piensa", es aplicable al cultivo de las cualidades positivas y la restricción de las negativas. En el gobierno de las Emociones tenemos un poderoso instrumento para el cultivo de las cualidades positivas. En el dominio y consciente intervención de las Imaginación tenemos otro poderoso instrumento. En la comprensión de la naturaleza del Deseo y su empleo, otro. En la Voluntad tenemos las riendas para guiar los fogosos potros del Deseo, la Emoción y el Sentimiento, y que pueden guiarnos y dirigirnos rectamente por el recto sendero, el sendero del positivismo. La Sugestión Mental y la Autosugestión, nos proporcionan los métodos por los cuales el Ego puede dominar, desarrollar y dirigir las facultades mentales con el mínimum de esfuerzo. En el manejo y gobierno del Pensamiento, poseemos la llave que nos abre el cultivo de las más elevadas expresiones y manifestaciones positivas. Y así, en cada una de las varias partes y capítulos de este libro, hemos tocado los puntos concernientes a esta cuestión de positividad, hemos seguido los diferentes caminos que conducen al mismo término: positivismo.

El hombre está llamado a ser algo más que una mera criatura de las probabilidades y de las influencias exteriores y circundantes; debe ser gobernado desde dentro –gobierno de sí mismo- por el poder del Ego. En lugar de ser un débil instrumento de los deseos, emociones y sentimientos, influido por sugestiones e impresiones de cada cosa o persona pasajera, el hombre ha de ser un fuerte instrumento de voluntad, guiado y dirigido por el Ego. Con plenas cualidades de razón reguladora, decidiendo y determinando, y con plena voluntad de reforzar la determinación, el hombre puede ser un gigante de ejecución y obtención, en lugar de ser un ejemplar raquítico, sugestionable y débil como tantos que vemos en la actualidad. El hombre tiene el poder de hacer de sí mismo lo que quiera, de llegar a ser su propio creador mental, en lugar de permitir que otros creen su mentalidad por él. Es éste un hecho comprobado, y uno de los propósitos de la Nueva Psicología es ofrecer a la humanidad la rectificación de esta verdad. Demasiado tiempo se ha inclinado el hombre ante lo que consideraba el Destino. El hombre aprende ahora a ser su propio Destino.

La idea fundamental de la Nueva Psicología está personificada en el símbolo del cochero guiando su indómito tiro bajo su plena intervención y con tirante rienda. El carruaje representa el ser del hombre; el cochero, el Ego; las riendas, la voluntad; los caballos, los estados mentales de Sentimiento, Emoción, Deseo, Imaginación, y otros. A menos de que las riendas no sean fuertes, serían impotentes para dominar el tiro. A menos de que el conductor sea práctico y vigilante, los caballos se desbocarían, y el cochero quedaría

destrozado en la catástrofe final. Pero gobernado y dominados, los salvajes potros harán cumplidamente su tarea, y al propio tiempo recorrerán su camino con seguridad.

Y ahora que hemos llegado al término de este libro, nos permitimos recordar al lector que todo lo que ha leído no le será de ninguna utilidad, si no opera siguiendo las reglas expuestas. Si se contenta con la mera comprensión intelectual del sujeto, habrá adelantado muy poco. Pero, por otra parte, si se decide a manifestar en acción las ideas aquí expresadas, habrá caminado largo trecho en la vía de la obtención y el positivismo.

Cada uno de nosotros es el cochero que guía los indómitos caballos con las riendas de la voluntad. ¿Cómo guiamos? ¿Dominamos el tiro o el tiro nos domina? ¿Está en nuestro poder el refrenar, gobernar, fustigar y dirigir a esas espléndidas criaturas mentales de modo que puedan ir lejos por el camino de la obtención y el cumplimiento? ¿O está dentro de nuestra voluntad dejarlos que se desboquen y que nos conduzcan a la destrucción? ¿Ha decidido el lector cuál de las tres maneras debe escoger? ¿Ha decidido si quiere ser el amo o el servidor? Llega un tiempo en la vida del hombre en que es preciso responder a esta pregunta. Es probable que este tiempo haya llegado ya para el lector de este libro. ¿Está dispuesto a responder?

Recuerde el dilema: Es “Dominio o Servidumbre”. ¿Cuál de los dos?